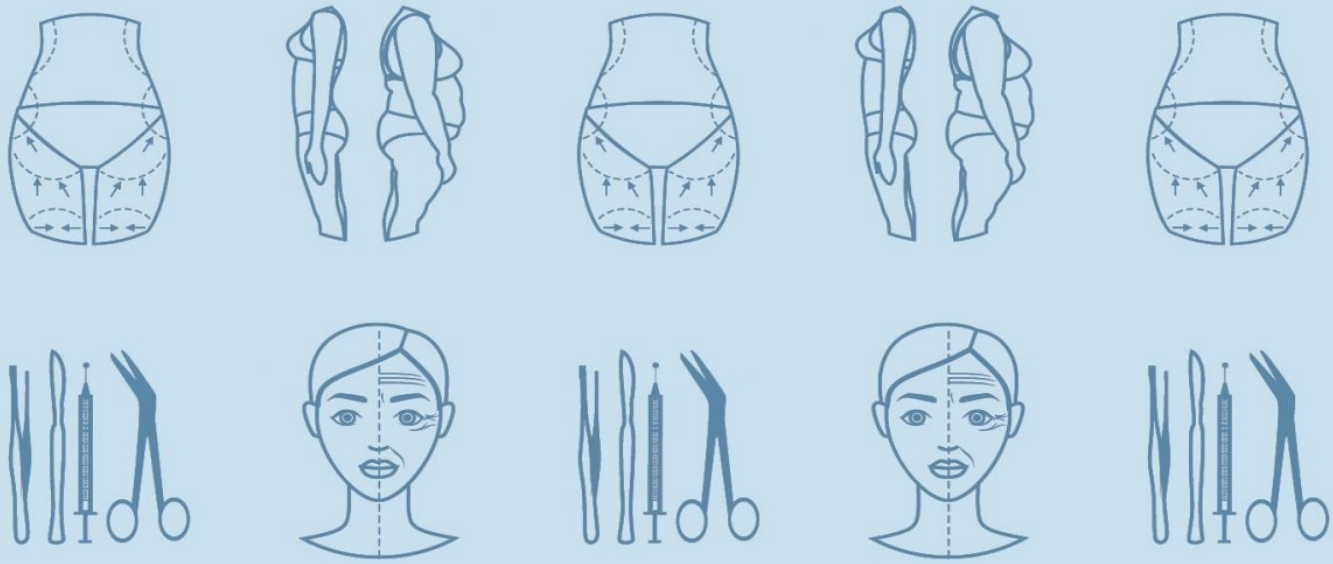
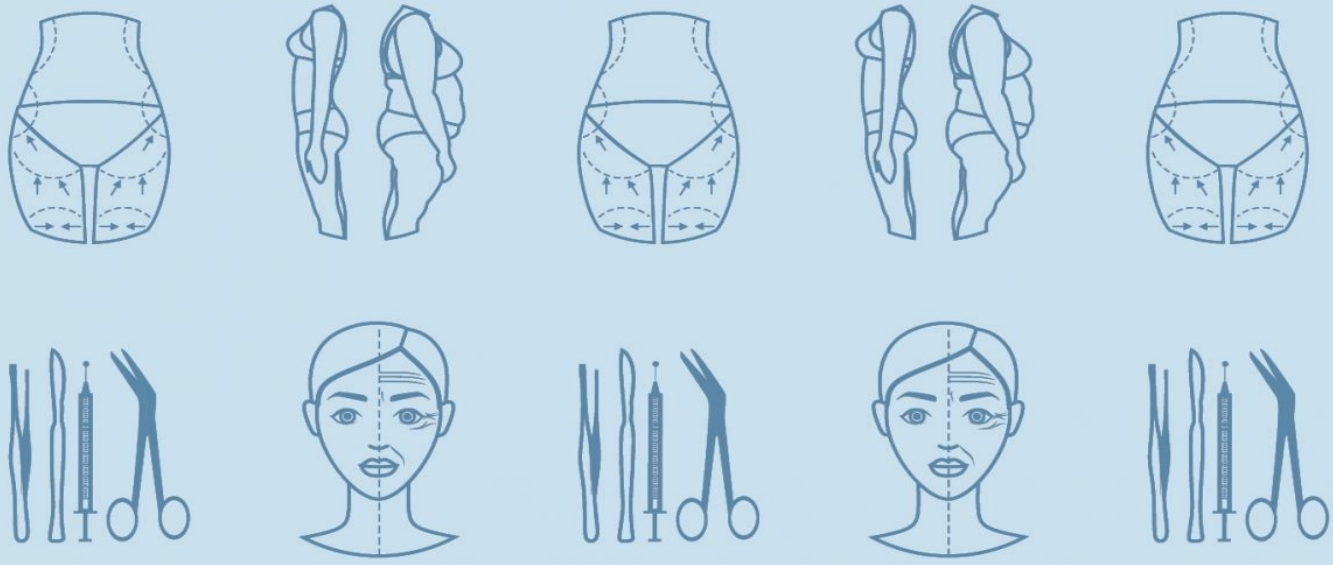


OBSESJA PIĘKNA

dr Renee Engeln

Jak kultura popularna krzywdzi dziewczynki i kobiety



OBSESJA PIĘKNA

DR RENEE ENGELN

Przełożyła: Marta Bazylewska

BUCHMANN

Spis treści

Dedykacja

Motto

Wstęp

Część pierwsza. Na czym polega obsesja piękna

1. Czy będę ładna?

2. Być kobietą, być kobietą

3. Ja, przedmiot

Część druga. Jak obsesja piękna wpływa na kobiety

4. Umysł a ciało, ciało a umysł

5. Wielki wstyd

6. Twoje pieniądze, twój czas

Część trzecia. Jak media napędzają obsesję piękna

7. Złośliwe media mainstreamowe

8. Media (a)społecznościowe i internetowe obsesje

Część czwarta. Nieskuteczna walka z obsesją piękna

9. Nie wystarczy wiedzieć, jak korzystać z mediów

10. Problem z prawdziwym pięknem

Część piąta. Jak walczyć z obsesją piękna

11. Wyciszaj negatywne przekazy

12. Przestań mówić o ciele

13. Przedkładaj funkcjonalność ponad formę

14. Pokochaj swoje ciało i naucz tego innych

15. Odwróć się od lustra i staw czoła światu

Podziękowania

Przypisy wyjaśniające

Przypisy bibliograficzne

Dziewczynkom i kobietom, które jak tylko potrafią, walczą o lepszą przyszłość.

Czasem myślę, że mogłabym podbić świat,
ale wcześniej…
O rany, muszę wyskubać brwi.
O rany, i jeszcze ogolić nogi,
Oczyścić pory, ujędrnić skórę,
Wypchać sobie stanik, ułożyć fryzurę

– Siwan Clark, The Armpit Song

Wstęp

Pierwsze zajęcia na uniwersytecie, które prowadziłam prawie dwadzieścia lat temu, dotyczyły psychologii kobiet. Im bliżej poznawałam studentki, które uczyłam, tym bardziej mi imponowały – i zarazem mnie martwiły. Byłam pod wrażeniem ich inteligencji i wytrwałości, poczucia humoru i otwartości na trudne idee. Zdumiewało mnie jednak, jak bardzo przejmują się niektórymi sprawami. Rzecz jasna, martwiły się o oceny, obawiały, że nie znajdą pracy, miały problemy w związkach. Ale spędzały także przerażająco dużą ilość czasu, roztrząsając kwestie swojej wagi, cery, stroju i fryzury. Jedna ze studentek przyznała, że zdarzyło jej się nie przyjść na zajęcia, bo czuła się zbyt brzydka, żeby pokazać się publicznie. Pozostałe przyjęły jej słowa bez zdziwienia, potwierdzając tym samym, że kobieta przejmująca się swoim wyglądem zawsze znajdzie swoją grupę wsparcia. Po tradycyjnych zapewnieniach, że wcale nie jest brzydka, ze zrozumieniem poklepały ją po plecach.

Ostatnio spotkałam się z przyjacielem, który wykłada na niewielkiej uczelni na południu USA. Kiedy siedzieliśmy w kawiarni, nadrabiając zaległości w kontaktach, zaczął opowiadać o zagranicznych wyjazdach naukowych, które organizuje dla studentów. Kilka tygodni przed rozpoczęciem podróży w egzotyczne miejsce poprosił studentów, aby napisali, czy czują się gotowi. Z siedmiu członkiń grupy pięć stwierdziło, że muszą się jeszcze przygotować – czyli schudnąć. Bardziej przejmowały się swoim wyglądem niż przygotowaniem do pracy, którą miały zająć się podczas wyjazdu. Ani jeden ze studentów nie wspomniał o tym, że jego ciało nie jest gotowe. Kiedy znajomy skończył opowiadać, opadła mi szczęka.

– Niemożliwe – wykrztusiłam. Nie mogłam w to uwierzyć.

– Owszem – stwierdził. – Pięć na siedem.

– Jak to skomentowałeś? Jak można zareagować na coś takiego? – spytałam.

Przyznał, że nie bardzo wiedział, co robić, ale w końcu postanowił upewnić pięć kobiet, że w kraju, który mieli odwiedzić, panuje kultura tolerancji i akceptacji. Nie sądzę, żeby szczególnie je to pocieszyło. Nawet podczas podróży nigdy nie zostawiamy własnej kultury

całkowicie za sobą – a to właśnie ona doprowadziła studentki do takich, a nie innych uwag na swój temat.

Bardzo wiele młodych, współczesnych kobiet, które śmiało poczynają sobie w ważnych obszarach życia, poddaje się w konfrontacji z lustrem. Walczą, aby traktowano je z szacunkiem, ale czasem wydaje się, że chętnie by z tego zrezygnowały, gdyby tylko w zamian mogły zmienić swój wygląd.

Niekiedy zastanawiam się, czy ja i moje dorosłe znajome aż tak bardzo różnimy się od studentki, która zdecydowała się nie pójść na zajęcia po tym, jak przejrzała się w lustrze, czy młodych kobiet, które nie czuły się gotowe do podróży, bo stwierdziły, że muszą się jeszcze odchudzić. Może nie bierzemy dnia wolnego w pracy, kiedy wydaje nam się, że kiepsko wyglądamy – ale jak często zdarza nam się rozmawiać o fizycznych niedoskonałościach, zwierzać się z irytacji wywołanej dodatkowymi kilogramami czy nowymi zmarszczkami? O ile dłużej od kolegów z pracy przygotowujemy się rano do wyjścia? Kiedy jedna z moich najbardziej podziwianych mentorek przyznała, że nosi codziennie apaszkę, bo nie może patrzeć na obrzydliwą wiotczejącą skórę na szyi – czemu utwierdzałyśmy ją w tym, milcząc? Dlaczego niektóre z moich koleżanek przejmują się tym, jak oceniono ich atrakcyjność na popularnej stronie internetowej z rankingiem wykładowców? Nie przebieramy się, aby pozować przed lustrem, jak robią to małe dziewczynki – ale, niestety, nosimy to lustro w sobie i nie przestajemy się w nim przeglądać.

Przez ostatnich piętnaście lat badałam zmagania dziewcząt i kobiet z pojęciem piękna i postrzeganiem własnego ciała. Często wspominam swoje pierwsze zajęcia i myślę o studentce, która nie czuła się dość atrakcyjna, aby wyjść z domu. Uważam, że nie była wyjątkiem. Nie wydaje mi się też, żeby była niemądra czy wyjątkowo próżna. Myślę, że cierpiała z powodu obsesji piękna.

Nie powinno dziwić, że ta przypadłość dotyka tak wiele pań. Stworzyliśmy kulturę, która wmawia kobietom, że najważniejsze to być piękną. Narzucamy im nieosiągalne kanony piękna, a później, kiedy się nimi przejmują – oskarżamy o próżność albo, co gorsza, zbywamy pełnymi troski słowami: „Każdy jest piękny na swój sposób” i upominamy, że powinny akceptować siebie takimi, jakie są.

Napisałam tę książkę w nadziei, że posłuży ona jako drogowskaz

w gąszczu sygnałów dotyczących kobiet i piękna. Współczesne kobiety i ich bliscy zasługują na szczerą i bezwzględną ocenę roli, jaką piękno odgrywa w ich życiu, oraz oparte na naukowych dowodach wskazówki, jak najskuteczniej opierać się kulturze owładniętej obsesją piękna.

Przedstawię tu nie tylko wyniki badań naukowych, ale także historie kobiet na rozmaite sposoby walczących z tą obsesją. Moje bohaterki różnią się między sobą, nie stanowią jednak reprezentatywnej próby wszystkich kobiet, a grupę, która zgodziła się podzielić ze mną swoimi opowieściami. W większości należą do uprzywilejowanych warstw społecznych, ukończyły studia lub mają to w planach, nie ma też wśród nich kobiet transpłciowych.

Imiona i znaki szczególne większości bohaterek (oznaczonych gwiazdką przy pierwszym wspomnieniu) zostały zmienione, aby chronić prywatność ich samych i innych osób występujących w ich opowieściach. Poza modyfikacjami, jakich wymagała ochrona tożsamości, i poprawkami redakcyjnymi zapewniającymi spójność tekstu wypowiedzi są cytowane dosłownie.

Mam nadzieję, że przemówi do ciebie chociaż jedna z historii opowiedzianych w tej książce. Różnimy się między sobą, ale mamy do pokonania tę samą drogę, a słowa tych z nas, które już ją przebyły, mogą stać się cennym drogowskazem, zaś historie tych, które się na tej drodze potykają i którym wydaje się, że kroczą nią samotnie, przypominają, że powinnyśmy troszczyć się o siebie nawzajem.

Część pierwsza
Na czym polega obsesja piękna

1
Czy będę ładna?

Kiedy rozmawiam z dziewczynkami, często zadaję im pytanie, które słyszą od wielu dorosłych: „Kim chcesz zostać, kiedy dorośniesz?”. Cieszy mnie różnorodność odpowiedzi. Nauczycielką. Naukowcem. Kosmonautką. Weterynarzem. Malarką. Panią prezydent. Jednak niezależnie od tego, o jakiej przyszłości marzą, wiem, że prawdopodobnie bardzo chcą być ładne i szczupłe.

Dziewczynki zaczynają myśleć o idealnym wyglądzie w szokująco młodym wieku. 34% pięciolatek przynajmniej czasami świadomie ogranicza ilość spożywanego jedzenia. 28% twierdzi, że chce wyglądać jak panie w filmach i w telewizji[1]. A przecież to pięciolatki, na tym etapie rozwoju powinny nabierać wprawy w posługiwaniu się łyżką i widelcem, w liczeniu do dziesięciu! Te dziewczynki dopiero się uczą, jak poruszać się w świecie, ale jednocześnie już przejmują się tym, jak wygląda ich ciało, i starają się, aby było go jak najmniej.

40% dziewczynek w wieku 5 – 9 lat twierdzi, że chciałoby wyglądać szczuplej[2]. 30% trzecioklasistek przyznaje, że bez przerwy martwi się, że będą grube[3]. Nie przejmują się wagą ze względów zdrowotnych, ale przez świadomość, że w przypadku dziewczynek uroda jest ważna, a w naszej kulturze szczupła sylwetka stanowi jej istotny element.

Leigh*, urocza, bystra, ciekawa świata siedmiolatka przyszła do mojego biura razem z mamą, która zgodziła się udzielić mi wywiadu do książki. Dziewczynka także chciała się wypowiedzieć, więc najpierw porozmawiałam z nią. Jej mama była cały czas w pokoju, ale siedziała za córką, aby jak najmniej wpływać na odpowiedzi dziecka.

Krzesło, na którym siedziała Leigh, było dla niej za wysokie, więc podczas rozmowy mogła swobodnie machać nogami. Miała nieco sceptyczną minę, jakby nie mogła się zdecydować, czy pobyt w moim biurze będzie nudny, jak wizyta u lekarza, czy fajny, bo może pobawić się zabawkami leżącymi na stole. Tak czy inaczej, miło nam się gadało.

– Leigh, czy wiesz, jak wygląda piękna kobieta? Potrafisz ją sobie wyobrazić? – spytałam. Dziewczynka zmrużyła oczy i pokiwała głową.

– Ma długie, proste włosy i mocny makijaż. I wysokie obcasy. Jest

szczupła. Ma szczupłe ręce i nogi. – Opis brzmiał, jakby Leigh odczytywała listę wymagań na castingu. Po określeniu pożądanej średnicy różnych części ciała kobiety ze swojej wyobraźni dziewczynka przerwała na chwilę. – Nie wiem, jakiej wielkości ma głowę – stwierdziła, marszcząc brwi w skupieniu.

Było to jednocześnie urocze i smutne. Urocze, bo Leigh tak skrupulatnie zastanawiała się nad wielkością głowy kobiety. Smutne, bo już była przekonana, że kobiece piękno da się określić za pomocą wymiarów.

Spytałam ją, czy uroda jest ważna.

– Ładne dziewczynki dostają więcej pochwał i w ogóle – stwierdziła, niemal nie odrywając wzroku od miniaturowej kostki Rubika, którą się bawiła.

Wiele dziewczynek od najmłodszych lat jest obciążonych pragnieniem piękna. Ja w ich wieku byłam taka sama. Kiedy miałam pięć lat, dziadkowie zabrali mnie do ogrodu botanicznego Cypress Gardens na Florydzie. Było tam pełno nie tylko pięknych kwiatów, ale także młodych kobiet przebranych za południowe piękności, które przechadzały się z parasolkami w dłoniach, wystrojone w puszyste, falbaniaste suknie w pastelowych kolorach. Mam w albumie kilka zdjęć, na których, ubrana w szorty i T-shirt, pozuję obok nich, mrużąc oczy od słońca. Byłam wtedy za mała, żeby się zastanawiać, dlaczego zatrudniono kobiety tylko po to, żeby chodziły tam i z powrotem i ładnie wyglądały, ani dlaczego nie towarzyszyli im przystojniacy o południowej urodzie. Nie myślałam też, jak musiały się czuć, nosząc ciężkie krynoliny na upalnej Florydzie, chociaż sama spływałam potem. Nie zadawałam sobie również pytania, dlaczego wszystkie były białe i szczupłe.

Od czasu mojej wycieczki na Florydę wiele się zmieniło. Obsesja na punkcie urody trwa, ale wymagania wzrosły. Moja krewna zabrała niedawno swoją sześcioletnią córeczkę do Disneylandu. Kiedy zobaczyły Kopciuszka i Królewnę Śnieżkę, dziewczynka zaczęła narzekać, że to zwykłe panie w przebraniach, a nie prawdziwe księżniczki.

– Poznałam, bo wyglądały słabo – stwierdziła kpiąco.

Kiedy pierwszy raz usłyszałam tę anegdotkę, byłam zbita z tropu. Wzięłam określenie dosłownie i myślałam, że aktorki odtwarzające role księżniczek były chore, ale okazało się, że dla młodych ludzi słowo „słabe” jest równoznaczne z „brzydkie”.

– Gdzie się tego nauczyłaś? – spytała mama dziewczynki.

– Na YouTubie – wyjaśniła, wzruszając ramionami i szczerząc zęby.

Współczesne dziewczynki dorastają nie tylko ze świadomością, że kobieta powinna być ładna, ale także, że wzorzec piękna jest bliski doskonałości. Nawet kobiety zatrudnione, aby udawać księżniczki, nie robią na nich wrażenia.

Na szczęście, choć siedmioletnia Leigh zna nieosiągalny kanon piękna dla księżniczek, jest całkiem zadowolona ze swojego wyglądu. Na chwilę oderwałam ją od magnetycznych klocków, którymi się bawiła, i zadałam pytanie:

– A gdyby ktoś chciał wiedzieć, jak wygląda Leigh, to co byś mu powiedziała?

Dziewczynka marszczy nos, pomrukuje i odpowiada:

– Ani bardzo wysoka, ani bardzo niska. Jestem średniego wzrostu jak na siedmiolatkę, mam kręcone rude włosy i zielone oczy, a dzisiaj jestem ubrana w granatową sukienkę i błękitne buty.

– Zgadza się. A jak wygląda twoje ciało? – dopytywałam. Leigh już się rozpędziła, więc odpowiedziała natychmiast:

– Mam szczupłe ręce, mocno umięśnione nogi i normalny tułów.

– Czy lubisz swoje ciało?

Dziewczynka pokiwała głową i udzieliła wspaniałej odpowiedzi:

– Dużo biegam, skaczę i się wspinam. Poza tym pływam i dzięki temu moje nogi są w dobrej formie.

– Jak myślisz, co jest ważniejsze – żeby twoje ciało potrafiło zrobić różne rzeczy czy żeby było ładne? – pytam. Leigh mówi bez wahania:

– Żeby robiło różne rzeczy. – Zauważyłam, że mama Leigh, siedząca za jej plecami, uśmiechnęła się z ulgą. Pytałam dalej:

– Myślisz, że zawsze będziesz tak uważać?

Leigh milczała przez chwilę, a w końcu odparła:

– Nie jestem pewna.

– Mam nadzieję, że tak – powiedziałam.

– Ja też – przyznała dziewczynka, ale zauważyłam, że spuściła wzrok i przestała machać nogami.

Zastanawiam się, co stanie się z Leigh, kiedy wejdzie w burzliwy okres dojrzewania. Bardzo smuci mnie myśl, że może przestać akceptować swój wygląd. Statystyki są nieubłagane. Około 90% młodych kobiet bez trudu wskazuje część ciała, która im się nie podoba. Około 50%

wykazuje postawę, którą badacze nazywają negatywną oceną globalną swojego ciała[4]. Towarzyszące wielu nastolatkom poczucie, że nie są wystarczająco dobre, nierozerwalnie wiąże się z rozczarowaniem tym, co widzą, przeglądając się w lustrze.

Obsesja piękna

Od wielu lat badam zmagania kobiet z ideałami piękna i mogę stanowczo stwierdzić, że dziewczynki i kobiety, które źle się czują we własnym ciele, nie stanowią nielicznej subkultury czy próżnej mniejszości. To nasze córki, siostry, studentki, przyjaciółki, partnerki – bliskie nam osoby. To nasze przyszłe liderki. Mają dość zastanawiania się, czy kiedykolwiek będą wyglądać wystarczająco pięknie, aby zadowolić tę obsesję.

Obsesja piękna pojawia się, kiedy energia emocjonalna kobiety jest tak silnie związana z wyglądem, że trudno jej dostrzec pozostałe aspekty życia. Zaczyna się rozwijać zaskakująco wcześnie – od chwili, kiedy dziewczynki dowiadują się, że ich głównym atutem jest atrakcyjność. Najwięcej mówi się o obsesji piękna u młodych kobiet, ale dotyka ona pań w każdym wieku. Nie da się z niej po prostu wyrosnąć, a wyzwolenie się wymaga świadomego, wytrwałego wysiłku.

Obsesję piękna napędza kultura, która koncentruje się na wyglądzie kobiet bardziej niż na ich słowach, czynach i osobowości. Wzmacnia ją sposób, w jaki przedstawia się kobiety, i język, jakim posługujemy się, opisując siebie i inne panie. Przyczyniają się do niej osoby, które zawstydzają kobiety z powodu ich wyglądu – ale także te, które chwalą dziewczynki i kobiety jedynie za urodę.

Obsesja piękna boli. Wiąże się z lękami i depresją, których ofiarą pada tak wiele kobiet. Na poziomie praktycznym – pozbawia nas czasu, energii i pieniędzy, przeszkadza nam być tym, kim chcemy, i żyć tak, jak chcemy. Sprawia, że zamiast stawić czoła światu, wpatrujemy się w lustro.

Obsesja piękna nie jest schorzeniem klinicznym. Nie widać jej na zdjęciach rentgenowskich ani w wynikach badań krwi. Jednak, podobnie jak w przypadku wielu innych chorób, jej efekty bywają rozległe

i wyniszczające. Niektóre z nich – jak zaburzenia odżywiania czy astronomiczne kwoty, jakie wydajemy na operacje plastyczne – są oczywiste. Inne – jak czas tracony przez dziewczyny starające się zrobić idealne selfie do publikacji w mediach społecznościowych – już mniej. Lekarze i psycholodzy nie diagnozują obsesji piękna, ale miał z nią kontakt każdy pracownik służby zdrowia – i każdy z nas.

Jeśli jesteś kobietą, prawdopodobnie doświadczyłaś obsesji piękna. Jeśli się wahałaś, czy nie zostać w domu, zamiast wyjść na ważną imprezę, bo uznałaś, że źle wyglądasz, jeśli nie mogłaś się skupić na spotkaniu, bo porównywałaś się z inną z uczestniczek, czy zrezygnowałaś ze wspólnego pływania z dziećmi, bo nie chciałaś pokazać się światu w kostiumie kąpielowym – wykazałaś jej objawy. Jeśli nie masz w nadmiarze czasu i pieniędzy, ale poświęcasz ich wiele, aby jak najbardziej zbliżyć się do ideału urody obowiązującego w naszej kulturze – odpowiada za to właśnie obsesja piękna. Jeżeli starasz się nie przejmować wyglądem, ale nie możesz przestać zerkać w lustro – znasz ją z autopsji.

Objawy obsesji piękna widać nie tylko w naszych myślach i zachowaniach. Jest nią owładnięta nasza kultura, która przywiązuje większą wartość do nagiego selfie aktorki niż do wydarzeń ze świata, zawsze znajdzie sposób, aby skomentować wygląd kobiety, niezależnie od tego, czy ma on jakikolwiek związek z omawianą sprawą, i budzi w dziewczynkach przekonanie, że lepiej uczyć się, jak zrobić makijaż, niż jak rozwiązywać zadania z matematyki. Jeżeli zmagasz się z obsesją piękna, nie wiń się za to. Osoby żyjące w chorej kulturze siłą rzeczy chorują.

Lustereczko, powiedz przecie

Kiedy ogłosiłam w mediach społecznościowych, że szukam osób, z którymi mogłabym przeprowadzić wywiad, siostra Artemis* dała mi na nią namiary i stwierdziła, że będzie idealną respondentką. Zdarza się, że kobiety dojrzewające w kulturze owładniętej obsesją piękna cierpią na samą myśl o swoim wyglądzie. Artemis ma południowoazjatyckie korzenie, ale jej rodzice przyszli na świat w Stanach Zjednoczonych, więc określa swoje pochodzenie etniczne jako „po prostu amerykańskie”.

Chodzi do liceum w stanie Cincinnati.

Nie mogłyśmy spotkać się osobiście, więc umówiłyśmy się na wywiad telefoniczny. Zadzwoniłam do niej w pewne sierpniowe popołudnie. Przeprosiła, że nie mogłyśmy porozmawiać wcześniej – właśnie wróciła z rodzinnych wakacji i jeszcze nie zdążyła się rozpakować. Zaczęłyśmy rozmowę przy wtórze postukującego klimatyzatora w moim biurze.

– Dlaczego twoja siostra uznała, że warto porozmawiać z tobą o postrzeganiu ciała? – spytałam.

Odpowiedź Artemis brzmiała sarkastycznie — nastolatki mistrzowsko władają tym tonem.

– Chyba się domyślam. – Roześmiała się, ale nie odpowiedziała wprost. Przez znaczną część naszej rozmowy stała przed dużym lustrem ze smartfonem przy uchu, katalogując i potwierdzając niedoskonałości, jakie widziała w swoim odbiciu. Ja chodziłam po swoim biurze, próbując zrozumieć, dlaczego ta zdrowa nastolatka jest tak potwornie niezadowolona ze swego wyglądu.

Artemis pamięta, kiedy uświadomiła sobie, że jej sylwetka ma znaczenie. Była wtedy w siódmej klasie. Dostała od siostry krótką sukienkę bez rękawów. Przymierzyła ją i stanęła przed lustrem.

– Włożyłam ją i pomyślałam, że źle w niej wyglądam. I tak właśnie było… Byłam na nią za gruba – moja rozmówczyni zakończyła to wspomnienie ostrym „Ha!”.

Wiele takich okrzyków ubarwiało naszą rozmowę. Artemis mówiła smutne rzeczy, a potem się śmiała. Odmalowywała swoją przyszłość w czarnych barwach i ponownie wybuchała śmiechem. Nie byłam pewna, kiedy kończył się śmiech ironiczny, a zaczynał szczery – jeśli w ogóle taki się pojawiał.

Po przeżyciu z sukienką dziewczyna coraz więcej myślała o tym, że nie jest szczupła jak wszyscy, choć teraz, oglądając swoje zdjęcia z siódmej klasy, przyznaje, że mimo przekonania, jak jest ogromna, nie miała nadwagi według żadnych zdrowych kryteriów.

To, co widzimy w lustrze, nie stanowi rzeczywistego obrazu, a wypadkową wielu lat wpływu kultury, komentarzy rodziny i znajomych oraz własnych obaw. Artemis wydawała się świadoma, przynajmniej w pewnym stopniu, że jej sposób postrzegania jest zniekształcony. Uważała jednak również, że moja prośba, aby realistycznie oceniła swoją sylwetkę, jest nie w porządku. Skąd miała

wiedzieć, czy naprawdę jest gruba? Może teoretycznie nie była, ale wystarczyła chwila spędzona w internecie, aby się przekonać, że osoby zbudowane podobnie jak ona są krytykowane za nadwagę.

Niepowstrzymane dążenie do szczupłej sylwetki stanowi istotny element obsesji piękna, ale nie jest równoznaczne z zaburzeniami odżywiania. Te ostatnie są śmiertelnie niebezpieczne i powszechniejsze, niż nam się wydaje, ale jeszcze więcej dziewczyn i kobiet dotyka inna epidemia. Codziennie walczą, aby zaakceptować swój wygląd. Obsesja piękna doprowadza jednak wiele kobiet, starających się uzyskać idealne ciało, na skraj anoreksji i bulimii. Postawa Artemis i jej zachowania związane z odchudzaniem świadczą o tym, iż jej także to grozi. Dziewczyna zaczęła kłaść się spać bardzo wcześnie, aby uniknąć jedzenia kolacji. Głodzi się tak, że często czuje się zmęczona i nie ma na nic siły.

– Wiele nastolatek, które bardzo przejmują się swoją wagą, jest narażonych na zaburzenia odżywiania. Czy nie boisz się, że tobie też to grozi? – spytałam. Zamiast odpowiedzieć, Artemis opowiedziała o przyjaciółce cierpiącej na anoreksję.

– Jest superszczupła. Cały czas ćwiczy. Wygląda naprawdę świetnie. Ale długo cierpiała na zaburzenia odżywiania. Jeszcze nie doszła do siebie.

– Jednak twoim zdaniem wygląda dobrze?

Artemis entuzjastycznie potwierdziła:

– Jest taka szczupła i jędrna. Chciałabym mieć takie ciało. Ha, ha.

Artemis nieźle wiedzie się w życiu. Dobrze się uczy, planuje karierę naukową, ma grono bliskich przyjaciół. Jednak to nie wystarcza. Jak mi wyjaśniła:

– Koniec końców, fakt, że nie jestem szczupła, wszystko psuje.

To ponure stwierdzenie stanowi idealny przykład działania obsesji piękna. Łatwo odgadnąć, skąd bierze się przekonanie Artemis, że figura określa ją jako osobę, i zrozumieć obawę, że jej ciało będzie bezlitośnie oceniane, kiedy tylko wyjdzie z domu. Kultura owładnięta obsesją piękna nie pozwala kobietom zapomnieć, że ich wygląd podlega nieustannej ocenie. Oto zaledwie kilka przykładów z kultury masowej:

– Prowadzący ceremonię wręczenia Oscarów w 2013 roku Seth MacFarlane rozpoczął występ od utworu *We Saw Your Boobs* (*Widzieliśmy wasz biust*), będącego w istocie listą filmów, w których znane aktorki pokazały się topless.

– Dzień po tym, jak Catherine, księżna Cambridge, urodziła pierwsze dziecko, brytyjska prasa brukowa rozpisywała się, jak może zgubić pociążowe kilogramy i wrócić do formy. Po narodzinach drugiego dziecka była powszechnie krytykowana, ponieważ wyglądała za dobrze. Dziennikarze i komentatorzy zarzucali jej, że krzywdzi inne matki, pokazując się krótko po porodzie w pełnym makijażu, z ułożonymi włosami.

– Heidi Stevens, popularna dziennikarka „Chicago Tribune", poświęciła felieton nieproszonym uwagom, jakie otrzymała na temat swoich włosów. Zacytowała e-mail od jednego z czytelników: „Jak ktokolwiek może brać poważnie słowa autorki, która na zdjęciu zamieszczonym obok artykułu wygląda jak bezdomna i ma tłuste, potargane włosy?". A przecież nawet nie prowadzi programu w telewizji – pisze felietony do gazety.

– „New York Times", gazeta szczycąca się, że dyktuje, co może iść do druku, niedawno opublikowała artykuł o kobietach starających się mieć wydatniejsze pośladki (*For Posteriors' Sake*), sugerujący, że określone ćwiczenia mogą pomóc w uzyskaniu idealnego kształtu pupy. Towarzyszyło mu zdjęcie przedstawiające młodą kobietę w obcisłym stroju, ćwiczącą jogę przy wejściu do metra, ze zbliżeniem na jej wypięte siedzenie. Trudno powstrzymać się od śmiechu na myśl, że podobny artykuł mógłby dotyczyć mężczyzn.

– Blogerka Galit Breen z okazji dwunastej rocznicy ślubu napisała piękny post o tym, jakie wnioski wyciągnęła z małżeństwa. Zilustrowała go niepozowanym zdjęciem z dnia ślubu. Po publikacji została zalana hejterskimi komentarzami dotyczącymi wagi. Autor jednego z nich stwierdził, że jej mąż najwyraźniej nie wyciągnął wniosku, żeby nie żenić się z maciorą.

– Wiele mówiło się o tym, że kilka kanałów telewizyjnych odmówiło transmitowania wyborów Miss Universum 2015 w reakcji na słowa Donalda Trumpa. W wiadomościach koncentrowano się jednak na jego uwagach dotyczących imigrantów. Niewiele osób postawiło istotne pytanie: skoro sytuacja kobiet tak bardzo się zmieniła przez ostatnich kilkadziesiąt lat, dlaczego konkursy piękności nadal stanowią akceptowaną formę popularnej rozrywki? Dlaczego w naszej kulturze nie budzi kontrowersji parada młodych kobiet w strojach kąpielowych?

Nacisk kładziony na wygląd dziewczynek i kobiet jest tak duży, że

internetowe pismo „Slate” opublikowało artykuł ze wskazówkami, jak nie wygłaszać uwag na temat kobiecego wyglądu. Satyryczny „The Onion” skomentował niedawno obsesję piękna artykułem o nowej inicjatywie branży kosmetycznej, mającej na celu wzbudzenie niepewności kobiet co do wyglądu kolejnej części ciała – palców u rąk. Wielu czytelników potraktowało artykuł serio. Kobiety w skupieniu przypatrywały się swoim dłoniom.

Za dużo widzimy, żeby nie popełniać błędów

Artemis poskarżyła mi się, że od siódmej klasy przybrała na wadze. Wyjaśniłam jej, że to normalny element okresu dojrzewania, i zapytałam, czy uważa, że teraz ma nadwagę.

– Myślę, że tak. Ha. Nie jestem otyła, ale mam grudki – stwierdziła, wymawiając ostatnie słowo z obrzydzeniem.

Nie byłam pewna, co moja rozmówczyni ma na myśli. Wałeczki tłuszczu? Cellulit? A może cytowała piosenkę *My humps*, w której Fergie mówi tak o swoich piersiach? Czy wydawało jej się, że jest gruba, bo urosły jej piersi? Drążyłam temat.

Artemis wyjaśniła, że nosi dorosły rozmiar S lub M. Kiedy stwierdziłam, że to przecież małe rozmiary, zareagowała zniecierpliwionym westchnieniem. Byłam pewna, że właśnie przewraca oczami, bo jestem tępa i nic nie kumam. Próbowała jeszcze raz wyjaśnić mi swój problem:

– Mam trochę tłuszczu na boczkach. I na nogach. Ale przede wszystkim na rękach.

Zaproponowała, żebym znalazła jej zdjęcia na Facebooku i sama się przekonała. Tak też zrobiłam. Okazało się, że wcale nie jest gigantyczna. Wygląda jak zdrowa nastolatka. Ma gęste, długie włosy i szeroki uśmiech. Nie zauważyłam żadnych grudek ani tłuszczyku. Ma niewiele ponad metr pięćdziesiąt wzrostu, więc nigdy nie osiągnie smukłej figury modelki, ale nie potrafię sobie wyobrazić, żeby jakikolwiek lekarz mógł zalecić jej utratę wagi. Poza tym okazało się, że Artemis jest bardzo sprawna fizycznie. Ćwiczy półtorej–dwie godziny dziennie. Biega, gra w tenisa i piłkę nożną.

Nietrudno zgadnąć, co się stało, kiedy opowiedziałam mojej

rozmówczyni o swoich wrażeniach. Natychmiast odrzuciła je, stwierdzając:

– Ha! Właśnie, że jestem gruba.

– Kiedy patrzysz w lustro, jesteś tego pewna? – dopytywałam.

– Jestem o tym przekonana – potwierdziła, z ulgą przyjmując fakt, że coś w końcu do mnie dociera. A później powtórzyła to, co słyszę od wielu młodych kobiet. Różnie formułują tę myśl, ale odczucie jest zawsze to samo. Jak wyjaśniła Artemis:

– To siedzi mi w mózgu. Wiem, że to idiotyczne, że czuję się gruba. Ale naprawdę się za taką uważam. – Najwyraźniej rzadko dopuszcza do głosu tę część mózgu, która dostrzega absurd sytuacji.

Obsesja Artemis na punkcie kształtowania figury była tak silna, że nie mogłam się powstrzymać przed jej kwestionowaniem. Jednak wszystkie moje argumenty przegrywały z nastoletnią logiką.

– Czy myślisz, że mogłabyś kiedykolwiek być zadowolona z tego, jak wygląda twoje ciało? – spytałam. W odpowiedzi moja rozmówczyni zaczęła omawiać ówczesny hit, piosenkę Meghan Trainor *All About That Bass* (*Uwielbiam bas*). Nie znałam tego utworu, więc mi go streściła:

– Tekst jest o tym, że nie trzeba być szczupłą. To było całkiem motywujące. Piosenka jest fajna. Pomyślałam sobie: „Ona ma rację! Niech duże pupy będą znowu w modzie". Ale potem obejrzałam teledysk i kiedy zobaczyłam, że piosenkarka jest przy kości, pomyślałam: „W sumie może być, ale jednak wolałabym mieć lepszą figurę niż ona".

Artemis wydaje się, że szczuplejsze ciało stałoby się dla niej zbroją. Wyjaśniła:

– Mam swój cel i kiedy go osiągnę, wszystko będzie w porządku. Wychodząc do ludzi, będę myśleć: „Jestem ładna. Nikt mi nie podskoczy!".

Dodała, że obsesyjnie śledzi szczupłe dziewczyny na Facebooku. Przegląda wszystkie ich zdjęcia i mówi sobie: „Nie wyglądam tak. Tak też nie. A chciałabym". Przygnębia ją to, ale przyznała, że zwykle nie potrafi przerwać, dopóki nie znajdzie sposobu, aby odkleić się od komputera.

Kiedy zaczynałam pracę nad tym tematem, często spotykałam się z komentarzami, że kobiety starające się sprostać nierealistycznym, uwarunkowanym kulturowo ideałom piękna są głupie. Pewna pani, wykładająca na uczelni, stwierdziła, że mądre kobiety nie powinny

popełniać takich błędów – jakby uważała, że kobiety mogą przestawić sobie w głowie magiczny przełącznik i uznać, że ideał, który widują kilkaset razy dziennie, nie ma znaczenia dla ich życia. Oczywiście, nie jest to takie proste. Niewiele dziewczyn i kobiet dąży do szczupłej figury dla niej samej. Wpaja im się, że określony wygląd stanowi pierwszy krok do realizacji życiowych celów.

Współczesne młode kobiety muszą stawić czoła oszałamiającym sprzecznościom. Nie chcą być lalkami Barbie, ale z drugiej strony czują, że muszą wyglądać jak takie lalki. Wiele z nich oburza sposób traktowania kobiet przez media, ale jednocześnie pochłaniają zawarte w tych mediach treści. Wyśmiewają absurdalne ideały piękna obecne w naszej kulturze. Kręcą filmiki, w których ujawniają sztuczki Photoshopa. A jednocześnie pragną wyglądać tak jak osoby na krytykowanych zdjęciach. Wiedzą, że pokazują one fałszywy obraz, ale mimo wszystko do niego dążą. Pobierają na smartfony aplikacje do retuszu selfie.

Wiele z tych kobiet dokłada wszelkich starań, aby odrzucić niezdrowe ideały piękna. Regularnie krytykują i kwestionują oglądane obrazy. Mają jednak świadomość tego, co nasza kultura jako całość uznaje za piękne.

Jedno z pierwszych badań, jakie przeprowadziłam, stanowiło bezpośrednią reakcję na słowa wykładowczyni, która stwierdziła, że inteligentne kobiety powinny bez problemu odrzucać nierealistyczne ideały piękna. Miałam wątpliwości co do tego argumentu. Gdyby sprawa faktycznie była tak prosta, wiele kobiet uniknęłoby problemu.

Rozdałam ponad stu młodym kobietom z prestiżowego Uniwersytetu Loyola w Chicago następujące instrukcje:

Wielu naukowców badało, jak wygląda idealna kobieta według standardów obowiązujących w naszym społeczeństwie. Zastanów się chwilę nad tym, jak wygląda idealna kobieta w naszej kulturze, i opisz ją. Następnie wyobraź sobie, że wyglądem odpowiadasz temu opisowi. Pomyśl, jak zmieniłoby się Twoje życie, gdybyś tak wyglądała. Co byłoby inaczej?

Odpowiedzi okazały się tak przygnębiające, że zastanawiałam się, czy nie przerwać badania. Pewna młoda kobieta stwierdziła, że gdyby była piękna, w końcu mogłaby skoncentrować się na swoim wnętrzu: swoich

możliwościach i talentach. Inna odpowiedziała, że mogłaby naprawdę czuć się szczęśliwa, zamiast tylko to udawać. Kolejna uznała, że uniknęłaby zaburzeń odżywiania, stresujących dla jej bliskich – których w ten sposób skrzywdziła, chociaż ich kochała. Ponad 70% kobiet biorących udział w badaniu uznało, że byłyby lepiej traktowane przez otoczenie, gdyby uosabiały ideał piękna.

Nie ma sensu krytykować kobiet za to, że czegoś chcą, skoro wszystkie odbierane przez nie komunikaty kulturowe przedstawiają tę rzecz jako klucz do szczęścia. Wiele pań wierzy, podobnie jak Artemis, że wygląd rujnuje im życie, a jedynym wyjściem z sytuacji jest zmiana wizerunku.

Historia Artemis nie jest wyjątkowa. Niezliczone inne kobiety, stojące przed lustrem i krytycznie oceniające niedoskonałości, dobrze by ją zrozumiały – doświadczyły obsesji piękna na własnej skórze.

– Jak często myślisz o swoim ciele? – spytałam. Odpowiedziała błyskawicznie:

– Przez cały dzień. To jest do kitu, ale dzieje się cały czas. Na przykład, kiedy się przebieram, myślę: „Powinnam trochę schudnąć". Albo kiedy spędzam czas z przyjaciółkami, marzę o tym, żeby być szczupła jak one. Rezygnuję przez to z robienia mnóstwa rzeczy.

Artemis stwierdziła nawet, że nie może zacząć poważnej pracy nad umysłem, dopóki nie doprowadzi ciała do pożądanego stanu. Powiedziała to ze śmiechem.

– Śmiejesz się, ale mam wrażenie, że wcale nie wydaje ci się to zabawne. – Obawiałam się, że dziewczyna może defensywnie zareagować na moją analizę, ale postanowiłam zaryzykować.

Moja rozmówczyni nagle spoważniała. To nie jest zabawne, tylko bolesne. Bardzo. – Zaśmiała się ponownie, tym razem bez przekonania.

Przeświadczenie Artemis, że jej szczęście zależy wyłącznie od wymiarów i figury, ograniczyło sposób widzenia przyszłości. W ogóle nie chce myśleć o dorosłości. Zasugerowałam, że kiedy będzie starsza, może przejmować się rzeczami innymi niż sylwetka. Wydało jej się to nieprawdopodobne.

– Staram się nie myśleć o starości, bo jestem przekonana, że stanę się wtedy gruba i nic nie będę mogła z tym zrobić. Wciąż będę smutna, a do tego jeszcze gruba i stara. Okropne połączenie.

Poprosiłam, aby wyobraziła sobie, że dżin może spełnić jej trzy życzenia. Postanowiła wykorzystać je, aby całkowicie zmienić swoje

ciało. Poprosiła o ładną, długą szyję i szczupłe nogi. O biodrach nie wspomniała wcale. Pragnęła za to ładniejszego nosa i prostych włosów. Podała mi wymarzoną wagę. Wpisałam ją w internetowy kalkulator, aby obliczyć wskaźnik BMI – wynik odpowiadał niedowadze, na tyle znacznej, że zgodnie z przepisami obowiązującymi w wielu krajach uniemożliwiłaby jej pracę modelki. Powiedziałam:

– Gdybym miała magiczną różdżkę, nie użyłabym jej, żeby cię odchudzić.

– Co takiego? – krzyknęła Artemis z takim gniewem, że na chwilę zapomniałam, że taka różdżka nie istnieje. – Właśnie, że tak! Musi pani! – Cała sytuacja była hipotetyczna i absurdalna, ale moja rozmówczyni wściekła się, że nie chcę pomóc jej schudnąć. Mówiłam dalej.

– Nie. Wykorzystałabym różdżkę, aby zmienić świat. W taki sposób, żeby twoja figura przestała być tak istotna.

Dziewczyna nie dała się przekonać. Stwierdziła, że nawet gdyby świata nie interesowały jej wymiary, ona nadal by się nimi przejmowała. Starałam się ją skłonić do zmiany rozumowania. Czy to nie nasza kultura zakorzeniła w niej przekonanie, że byłaby szczęśliwa, gdyby zeszczuplała? Skoro tak, czy nie mogłabym go wykorzenić za pomocą magicznej różdżki? Artemis w końcu przyznała, że gdybym wykorzystała swoją moc, aby cofnąć czas i wymazać z jej umysłu związek pomiędzy szczupłą sylwetką a szczęściem, może pewnego dnia poczułaby się szczęśliwa.

– To żenujące! – dodała i zaśmiała się smutno.

Lustrzana ściana

Współczesne młode kobiety są najlepiej wykształcone w historii, odznaczają się oszałamiającą ambicją i niezłomną determinacją. Śmieją się z pojęcia szklanego sufitu. Przyszłość stoi przed nimi otworem. Wiele z nich jest feministkami, nawet jeśli nie mówią o tym wprost. To pokolenie może zmienić świat, jednak najpierw musi przebrnąć przez toksyczne bagno komunikatów o kobiecym ciele, które napędzają obsesję na punkcie wyglądu. Zaczyna się ona w młodym wieku i szybko się rozprzestrzenia. Rozprasza je i przygnębia.

Kobiety chcą włączyć się do gry, ale żyją w kulturze, która wpaja im,

że piękno stanowi najwyższą wartość – i wiele z nich, jak Artemis, zamiast poświęcać czas na realizację marzeń, traci go na przeglądanie się w lustrze. Staje się ono ścianą. Nieustannie przypomina im, że mogą zajść wysoko, jednak nigdy na tyle wysoko, żeby obcy nie pozwalali sobie na komentarze dotyczące ich figury albo uwagi typu: „Uśmiechnij się, skarbie".

Kilka lat temu napisała do mnie pewna Kanadyjka, która obejrzała moje wystąpienie o obsesji piękna na konferencji TEDx. Wyznała, że omal nie zrezygnowała z udziału w ważnej imprezie dobroczynnej na rzecz dzieci, ponieważ miała wrażenie, że wygląda grubo. Przemyślała jednak swoje odczucia, biorąc poprawkę na obsesję piękna, i uznała, że nie pozwoli, aby jej wygląd przesłonił to, kim jest. Ta decyzja miała ogromny wpływ na jej życie – i życie innych osób. Jak przyznała: „Gdybym tam nie poszła, nie poznałabym niezwykłych ludzi. Nie kupiłabym losów na loterię, dzięki której dzieci z biednych rodzin mogły w tym roku wyjechać na wakacje. Nie zgłosiłabym się do pomocy w organizacji przyszłorocznej imprezy".

To olbrzymia strata dla naszej kultury: duża grupa wartościowych obywatelek traci tak wiele czasu na przejmowanie się swoim wyglądem, że grozi nam, iż kolejne pokolenie nie zdoła zmienić świata tak, jak by tego pragnęło. Obsesja piękna sprawia, że kobiety patrzą w lustro, zamiast zwrócić się do świata, który mógłby wiele skorzystać, gdyby w inną stronę skierowały swą pasję i wysiłki. Życie kobiet wyglądałoby zupełnie inaczej, gdyby wykorzystały energię i troskę, jakie poświęcają swemu wyglądowi, aby uczynić świat lepszym.

Przed kobietami stoją istotne zadania. Jak pięknie opisała to Caitlyn Siehl, której wiersz cytuję poniżej, bycie ładnymi do nich nie należy.

kiedy twoja córeczka
spyta cię, czy jest ładna
serce pęknie ci jak kieliszek
upuszczony na parkiet
część ciebie zapragnie powiedzieć
ależ oczywiście, nigdy w to nie wątp
a inna część
ta, która szarpie cię

od środka
zapragnie chwycić ją za ramiona
wpatrywać się w studnie jej oczu
aż odwzajemnią spojrzenie
i powiedzieć
nie musisz taka być, jeśli nie chcesz
nie takie jest twoje zadanie[I]

Kiedy rozmawiałam z Artemis, wybrała pseudonim Violet. Kilka dni później napisała do mnie z prośbą o jego zmianę, właśnie na Artemis — to imię greckiej bogini łowów, obrończyni dziewcząt i kobiet. Mam nadzieję, że jej decyzja była związana z próbą zbudowania silniejszego obrazu samej siebie, nie jestem jednak tego pewna. Chciałabym, żeby Artemis wyrosła na silną i dzielną kobietę, pragnącą ochronić wszystkie dziewczyny przed cierpieniem, jakiego teraz sama doświadcza.

2
Być kobietą, być kobietą

Od ponad dziesięciu lat prowadzę zajęcia z psychologii płci na Uniwersytecie Northwestern. Są dla mnie interesujące – między innymi ze względu na fascynujące przykłady zjawisk związanych z płcią, które co dzień zalewają media. Kiedy Caitlyn Jenner ujawniła, że jest transpłciową kobietą, bacznie śledziłam doniesienia prasowe. Uznałam, że mogą stanowić podstawę dla stworzenia interesującej klasyfikacji – bo każdy miał coś do powiedzenia na temat Caitlyn.

Oprócz mnóstwa gratulacji na Twitterze i równie wielu jadowitych komentarzy większość uwag koncentrowała się na wyglądzie Caitlyn. Niektórzy uznali, że na słynnej okładce „Vanity Fair" prezentuje się fantastycznie. Inni od razu zaczęli pytać: „Jak myślicie, kto ma w ciele więcej plastiku? Jenner czy jej pasierbica, Kim Kardashian?". Kiedy tylko Caitlyn ujawniła swą kobiecą tożsamość, niemal wszyscy komentujący sprawę w mediach poczuli potrzebę wypowiedzenia się na temat jej ciała. Rozmowy zdominowały pytania o to, czy jest mniej, czy bardziej atrakcyjna niż inne kobiety. Kabareciarz Jon Stewart podsumował to zjawisko: „Caitlyn, kiedy byłaś mężczyzną, mogliśmy omawiać twoje osiągnięcia sportowe i wyniki w biznesie. Teraz, kiedy jesteś kobietą, liczy się dla nas tylko twój wygląd".

Caitlyn Jenner prowadzi styl życia obcy większości kobiet. Niewiele z nas ma do dyspozycji ekipę wizażystów i fryzjerów, mieszka w domu na plaży w Malibu i występuje w reality show. Jest jednak coś, co nas łączy. Wszystkie doświadczamy podobnego uczucia, kiedy to, jak wyglądamy, okazuje się ważniejsze niż to, jakie jesteśmy i co robimy. Podobnie jak Caitlyn, mamy też świadomość, że niezależnie od tego, co zrobimy, nigdy nie będziemy wyglądać dość dobrze, żeby zadowolić wszystkich.

Nie da się mówić o obsesji piękna, nie wspominając o roli płci. Wielu mężczyzn martwi się swoim wyglądem, niektórzy nawet bardzo. Ale to nie o nich opowiada ta książka. Wpływ urody na życie kobiet jest tak głęboki i tak rozległy, że spojrzenie w lustro stanowi dla nich zupełnie inne doświadczenie niż dla mężczyzn. Obsesja piękna nie dotyczy

wyłącznie kobiet, ale to przede wszystkim kobiecy problem.

Przyjrzyjmy się skandalowi, jaki wywołało niedawno dziecięce body sprzedawane w sklepie Uniwersytetu Nowojorskiego. Szerokim echem odbiło się zdjęcie wykonane przez jednego z pracowników. Fioletowe ubranko dla dziewczynek miało napis: „Nie cierpię swoich ud". Napis na przeznaczonym dla chłopców niebiesko-żółtym stroju z peleryną głosił: „Jestem super". Producenci dziewczęcego body twierdzili, że tekst miał być ironiczny – przecież niemowlęta obojga płci mają tłuściutkie uda. Ale zdaniem wielu osób to nie przypadek, że tak negatywnie odnoszące się do ciała zdanie znalazło się właśnie na odzieży dziewczęcej. Dorastaniu kobiet towarzyszy wpajanie im obrzydzenia do własnego ciała, a zaczyna się to od najmłodszych lat.

Gabrielle*, trzydziestotrzyletnia pracownica opieki społecznej, matka jedenastoletniej córki, ma nietypowe doświadczenia z dzieciństwa, jeżeli chodzi o pojmowanie piękna. Urodziła się w Portugalii i tam przez wiele lat mieszkała, później podróżowała po Europie Zachodniej, a po dwudziestce osiadła na Florydzie. Spotkałyśmy się w gwarnej kawiarni. Było słoneczne popołudnie i lokal wypełniali turyści i urzędnicy, którzy wyrwali się z biura na lunch. Gabrielle przyszła ubrana swobodnie, w dżinsy i dopasowany T-shirt, ale miała pełny makijaż, a jej długie, ciemne włosy były ułożone w nieskazitelne fale, takie, jakie zwykle widuje się tylko w gazetach. Wydawała się nie zauważać faktu, że wszyscy odwracali się za nią, kiedy przechodziła. Sprawiała wrażenie sławnej osoby, którą każdy z obecnych kojarzył, ale nikt do końca nie wiedział skąd.

Aby móc rozmawiać przy nieustannym warkocie blendera, musiałyśmy skulić się w kąciku i nachylić do siebie. Czułyśmy się jak spiskowcy, zwłaszcza kiedy moja rozmówczyni wyciągnęła album ze zdjęciami i stwierdziła:

– Przyniosłam go, bo inaczej nigdy byś mi nie uwierzyła.

Kiedy Gabrielle dorastała, odbierała od każdego z rodziców całkowicie odmienne sygnały dotyczące piękna i płci. Jej matka dokładała wszelkich starań, aby zniszczyć powiązanie pomiędzy presją piękna a kobiecością – albo przynajmniej je zignorować. Ojciec robił coś przeciwnego: zachęcał Gabrielle, aby postrzegała piękno jako główne źródło kobiecej władzy.

Matka Gabrielle, ceniona badaczka medyczna, uważała makijaż i inne

dziewczyńskie sprawy za stratę czasu. Im bardziej dziewczyńskie coś było, tym większe stawało się prawdopodobieństwo, że matka tego zabroni. Gabrielle nie mogła przekłuć uszu, bawić się lalkami Barbie ani zapuścić włosów. Jej mama nade wszystko ceniła praktyczność – sama miała krótkie włosy, nosiła okulary zamiast soczewek kontaktowych, unikała makijażu i butów na obcasie. Starała się ukształtować Gabrielle na swoje podobieństwo, w nadziei że jej córka nabierze przekonania, że piękno kryje się we wnętrzu. Rozpaczliwie pragnęła, aby dziewczynka nie przejmowała się swoim wyglądem – a jedynym sposobem, jaki przyszedł jej do głowy, było sprawienie, by Gabrielle wyglądała bardziej jak chłopiec niż jak dziewczynka.

Pierwsze zdjęcie z albumu, jakie pokazała mi Gabrielle, zostało zrobione, kiedy miała pięć lat. Nigdy bym jej nie poznała. Faktycznie wyglądała jak chłopczyk – była ostrzyżona na pazia, miała na sobie czerwony T-shirt i ogrodniczki. Uznałam, że dziecko na zdjęciu jest urocze, ale moja rozmówczyni pokręciła głową na znak, że wcale tak nie uważa. Pamiętała, że błagała wówczas mamę, żeby pozwoliła jej nosić sukienki zamiast ogrodniczek. W wieku pięciu lat rozumiała już, że wygląda jak mały chłopiec, i wcale jej się to nie podobało. Wspominała, jak rozpłakała się kiedyś podczas wyjścia z tatą – była zmęczona, sfrustrowana i chciała wracać do domu. Jeden z przyjaciół ojca, próbując ją pocieszyć, powiedział: „Chłopaki nie płaczą! Tylko dziewczynki płaczą, chłopcom nie wolno”. Gabrielle rozszlochała się jeszcze bardziej.

Dziewczynka prosiła też mamę, aby nie obcinała jej włosów. „Ale krótkie szybciej schną”, brzmiała odpowiedź. Mała Gabrielle marzyła, aby wyglądać bardziej kobieco — w konwencjonalnym rozumieniu tego słowa. Wyznała mi nawet, że chyba rozumie, jak muszą czuć się osoby transpłciowe, bo w dzieciństwie wszyscy postrzegali ją w określony sposób, a ona czuła się zupełnie kimś innym. Przysięgła mamie, że kiedy dorośnie, będzie codziennie nosić kolczyki, obcasy i sukienki i mieć włosy do kolan.

Sprawę dodatkowo komplikował fakt, że ojciec Gabrielle przekazywał jej zupełnie inny komunikat: twierdził, że piękne kobiety dostają wszystko, czego chcą, i że uroda daje kobietom moc, którą należy pielęgnować i wykorzystywać według uznania. Przez całe dzieciństwo powtarzał córce: „Nigdy nie wiesz, kogo spotkasz”. Wyjaśniał: „Możesz akurat wpaść na prezydenta. Albo na kamerę telewizyjną. Możesz

niechcący trafić na wizję!”.

Matka Gabrielle wpajała jej, że wygląd to sprawa drugorzędna, a ojciec – że piękno liczy się ponad wszystko. Posłuchała ojca – stwierdziła, że to jego ziarna wydały owoce. Nieprzypadkowo przyszła na naszą rozmowę z makijażem jak do sesji fotograficznej – w końcu nigdy nie wiadomo, kogo mogła spotkać.

Kiedy Gabrielle weszła w wiek dojrzewania i w końcu mogła wyglądać bardziej kobieco, obce osoby zaczęły chwalić jej urodę. Była złakniona takich uwag – nigdy wcześniej ich nie słyszała i nie mogła się nimi nasycić. Jednak zapłaciła wysoką cenę za wejście w ten świat. W wieku trzynastu lat znalazła się w szponach obsesji piękna. Kiedy w wyniku pokwitania zwiększył się jej obwód w biodrach, starała się z tym walczyć, ograniczając spożycie kalorii do niebezpiecznie niskiego poziomu. Zdarzało się, że przez cały dzień jadła tylko jabłko i banana. Za pieniądze przeznaczone na lunch kupowała kosmetyki do makijażu. Chciała wyglądać jak w czasopismach. Czytała „CosmoGirl” jak Biblię i przerażała ją myśl, że może przytyć. Jej ciało nabierało krągłości, ale dziewczyny w gazetach były drobne i szczupłe. Im bardziej starała się podążać kobiecą ścieżką, tym gorzej się czuła. Wchodząc w tradycyjnie kobiecą kulturę, znalazła się pod presją, aby sprostać ideałom piękna – i to wówczas, kiedy czuła, że coraz bardziej się od nich oddala.

Kobiety są mniej zadowolone ze swego wyglądu niż mężczyźni

Historia nieprawidłowej interpretacji i nadmiernego podkreślania różnic między płciami przez psychologów jest długa i niechlubna. Nie lubię stwierdzenia, że mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus, i uważam je za niefortunne. Myśląc w ten sposób, nie dostrzegamy, że liczne różnice między płciami są w istocie mniejsze i mniej istotne, niż nam się wydaje. Jednak w przypadku obsesji piękna ten rozdźwięk istnieje naprawdę, jest znaczący i występuje w różnych kulturach na całym świecie.

Na przykład: gdybym powiedziała ci, że ktoś w Stanach Zjednoczonych zamierza chirurgicznie poprawić urodę, mogłabyś się założyć, że chodzi o kobietę – i w dziewięciu przypadkach na dziesięć miałabyś rację. Na całym świecie 85–90% chirurgicznych i niechirurgicznych zabiegów kosmetycznych wykonuje się u pań.

Zaburzenia odżywiania i chirurgia plastyczna to złożone kwestie, ale omawiając je, nie sposób pominąć różnic między płciami. Jeżeli chodzi o obsesję piękna, doświadczenia mężczyzn i kobiet w naszej kulturze są zupełnie odmienne.

Kobiety częściej niż mężczyźni mówią i myślą o swoim wyglądzie, częściej również podejmują działania mające na celu jego zmianę lub poprawę. Nikt w naszej kulturze nie zdziwiłby się, słysząc, jak kobieta mówi: „Czuję się taka gruba i brzydka". Akceptujemy to poczucie nieszczęścia jako część kobiecej tożsamości. Ponad trzydzieści lat temu naukowcy stworzyli opisujący go termin: „normatywne niezadowolenie"[5]. Doszliśmy więc do etapu, na którym uznaje się za normalne, że dziewczynki i kobiety przeglądające się w lustrze odczuwają głęboki zawód. Po prostu ten typ tak ma.

Zmagania kobiet, aby poczuć się dobrze we własnym ciele, nie powinny być jednak postrzegane jako coś oczywistego. Nie są wynikiem działania jakiejś niepohamowanej siły. Nie rodzimy się z nimi. Wiemy, skąd bierze się cierpienie tej części ludzkości: zaczyna się, kiedy dziewczynki i kobiety przekonują się, jak Gabrielle, że fizyczne piękno stanowi ich największy atut. Nie wpajamy tego chłopcom i mężczyznom. W efekcie kobiety często czują, nie bez racji, że funkcjonują w innym niż mężczyźni świecie – w świecie, w którym nie ma ucieczki przed lustrem. A kiedy się w tym lustrze przeglądają, to znacznie rzadziej niż mężczyźni są zadowolone z tego, co widzą.

Podczas wyszukiwania w internecie informacji dotyczących problemów kobiet z postrzeganiem ciała można natknąć się na statystyki stwierdzające, że 54% pań wolałoby wpaść pod ciężarówkę, niż być grubą. Przez ponad godzinę z pomocą przyjaciółki biegłej w weryfikacji faktów poszukiwałam źródła tej często cytowanej informacji. Okazał się nim artykuł w czasopiśmie „Esquire" z 1994 roku. Z pewnością nie był on oparty na rzetelnych badaniach naukowych, ale mimo wszystko jest przekonujący. Kiedyś zacytowałam dane swoim studentkom. Spodziewałam się, że zareagują szokiem i oburzeniem. Tymczasem zaczęły zadawać pytania o ciężarówkę. Jakiej jest wielkości? Jakiego typu? Jak szybko jedzie? Czy bardzo by bolało? Ich strach przed przegraną w bitwie o idealne ciało okazał się tak olbrzymi, że bledła przy nim perspektywa bólu i obrażeń. Nastoletnia Gabrielle również

wybrałaby przejechanie przez ciężarówkę. Obawiała się, że nikt nie będzie jej lubił, jeśli przybierze na wadze, i była gotowa na wszystko, aby tego uniknąć.

Kiedy mogła już rozpocząć pracę nad projektem „wygląd", pochłonął on wszystkie jej siły. Dołączyła do rzeszy dziewcząt i kobiet dążących do tego, aby ich odbicie w lustrze przypominało zdjęcia w czasopismach. Otworzyła tym samym drzwi niepewności, którą odczuwa do dziś. Gabrielle nie chciała wyglądać jak chłopak, ale nie zamierzała też spędzić wielu smutnych godzin przed lustrem. Nieświadomie zamieniła jedną bolesną sytuację na inną.

Z analizy ponad dwustu opublikowanych badań dotyczących postrzegania ciała wynika, że różnica pomiędzy płciami w zakresie niezadowolenia z ciała istnieje od dziesięcioleci i się powiększa[6]. Wydany niedawno przez Światową Organizację Zdrowia raport *Growing up unequal*[7] (*Nierówności w dorastaniu*) podsumował badanie przeprowadzone na ponad 200 000 młodych ludzi z 42 krajów. Ze smutkiem, ale bez zdziwienia przeczytałam, że w grupie piętnastolatków w każdym z objętych badaniem krajów dziewczynki częściej niż chłopcy stwierdzały, że są za grube – mimo że w gruncie rzeczy to chłopcy częściej mieli nadwagę. Płeć pozwalała przewidzieć, czy dana osoba czuje się zbyt gruba, dokładniej niż jej faktyczne wymiary.

Niestety, nie ma wielu danych wskazujących, że dziewczynki wyrastają z poczucia niezadowolenia z ciała, kiedy stają się kobietami. Przeciwnie, jak pokazuje historia Gabrielle, w okresie dojrzewania sytuacja staje się jeszcze trudniejsza – zwykle zwiększa się wtedy ilość tkanki tłuszczowej w organizmie, szczególnie w okolicy bioder i ud. To ironia losu: fizyczny proces dojrzewania, w wyniku którego dziewczynki stają się kobietami, sprawia jednocześnie, że ich ciała oddalają się od ideału superszczupłej kobiety panującego w naszej kulturze. Różnice pomiędzy płciami opierają się w dużej mierze na psychologicznych skutkach fizycznych zmian zachodzących podczas pokwitania. Badanie przeprowadzone na ponad stu dzieciach z południowo-zachodniego obszaru Stanów Zjednoczonych wykazało, że zadowolenie chłopców z własnego ciała wzrasta w okresie dojrzewania[8]. Przeważnie zwiększają masę mięśniową i zbliżają się do wzorca – a dziewczynki w tym samym czasie się od niego oddalają.

Kreatorzy mody często zatrudniają młode, nawet czternastoletnie, dziewczyny do prezentowania na wybiegu kobiecych ubrań. Ideał sylwetki stał się w pewnym momencie tak odległy od wyglądu większości kobiet, że łatwiej go znaleźć wśród nastolatek niż wśród dorosłych. Mogłoby się wydawać, że niedawny wzrost popularności pań o obfitych kształtach (jak Kim Kardashian, Christina Hendricks czy Beyoncé) zmieni ten trend, ale na razie nic na to nie wskazuje.

Niezadowolenie z ciała jest istotnym czynnikiem w obsesji piękna, ale zmagania kobiet z własnym wyglądem nie ograniczają się do wymiarów i sylwetki. Również w przypadku ogólnej satysfakcji z wyglądu, obejmującej także twarz, skórę i włosy, kobiety osiągają słabsze wyniki niż mężczyźni. Badanie przeprowadzone na ponad 50 000 dorosłych wykazało, że kobiety są mniej zadowolone ze swego ogólnego wyglądu niż mężczyźni[9]. Wynik powtarzał się w grupach wiekowych od 18 do 65 lat, co ponownie dowodzi, że z tego rodzaju obaw się nie wyrasta. Co ciekawe, dane nie potwierdziły hipotezy, że kobiety czują się mniej atrakcyjne niż mężczyźni, bo faktycznie takie są. Panie czują się brzydsze niż panowie, ale obserwatorzy, oceniający atrakcyjność zdjęć obcych osób, konsekwentnie przyznawali kobietom więcej punktów niż mężczyznom.

W psychologii często mówi się o egotyzmie atrybucyjnym, który daje ludziom przekonanie, że radzą sobie z pewnymi rzeczami lepiej, niż ma to miejsce w rzeczywistości. Generalnie mamy tendencję do takiego myślenia. Na przykład większość osób określa swoje umiejętności kierowcy jako ponadprzeciętne – choć ze statystycznego punktu widzenia to niemożliwe. W przypadku oceny własnego wyglądu egotyzm atrybucyjny występuje u mężczyzn, brak go natomiast u kobiet. W artykule omawiającym złudzenia narcystyczne badacze, analizujący zachowania studentów z Teksasu, stwierdzili, że mężczyźni przeceniali swoją atrakcyjność, natomiast kobiety swojej nie doceniały[10].

Różnice pomiędzy płciami związane z doświadczaniem własnego ciała wykraczają poza prosty podział zadowolenie – niezadowolenie. Naukowcy z Uniwersytetu Sussex, którzy przeprowadzili wywiady z kilkudziesięciorgiem Brytyjczyków obojga płci[11], odkryli, że kobiety postrzegają swoje ciała w sposób fragmentaryczny. Wymieniały części ciała jako kolejne źródła rozczarowań, przedzielone rzadkimi wyjątkami

ocenianymi jako dostateczne. Większość pań ma w głowie gotową listę niedoskonałości w swoim wyglądzie. Wiotki brzuch, brak szpary między udami, nierówny koloryt skóry, niewystarczająco lśniące włosy. Każda część ciała z osobna jest poddawana krytyce.

Mężczyźni, zapytani, co myślą o swoim ciele, zwykle ujawniają bardziej holistyczne podejście. Doświadczają go jako całości, nie zbioru poszczególnych części, które należy zmienić lub poprawić. Przede wszystkim zaś panowie zwracają znacznie większą uwagę na możliwości swojego ciała. Każdy z mężczyzn ankietowanych we wspomnianym powyżej badaniu mówił o swoim ciele w odniesieniu do tego, co ono potrafi. Takiej perspektywy nie przyjęła żadna z kobiet. Być może uczestniczki badania bezwiednie przyswoiły komunikat, że kobieta ma wyglądać, a nie czymś się zajmować.

Mężczyźni i kobiety inaczej czują się także w swoim ciele. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Duke'a uczestników obojga płci poproszono o włożenie stroju kąpielowego i ustawienie się przed lustrem. Każdy z nich był sam – nikt im się nie przyglądał. Mężczyźni stwierdzili, że czują się w stroju kąpielowym głupio, natomiast emocjonalne doświadczenia kobiet okazały się znacznie silniejsze. Panie stojące przed lustrem czuły obrzydzenie, gniew, a nawet odrazę[12]. Czy osoba, w której tak istotny aspekt człowieczeństwa budzi wstręt, może mieć szacunek do siebie jako istoty ludzkiej? Odczucia związane z własnym wyglądem są nierozerwalnie połączone z samoakceptacją, a korelacja pomiędzy poczuciem własnej wartości a oceną wyglądu jest silniejsza u kobiet niż u mężczyzn[13]. Dlatego też osoby, które chcą zadać kobietom emocjonalny ból, często odwołują się do ich wyglądu. Wie o tym nawet Leigh, siedmiolatka, o której pisałam w rozdziale pierwszym. Na pytanie, jaka jest najprzykrzejsza rzecz, jaką można powiedzieć dziewczynce, odpowiedziała: „Jesteś gruba i brzydka".

Kobiety zbyt często traktują swoje ciało jak wroga i używają siły, aby je sobie podporządkować. Gabrielle starała się zapanować nad ciałem za pomocą głodówek i grubej warstwy makijażu. Inne panie stosują kosztowne kuracje upiększające, poddają się zabiegom chirurgii plastycznej lub obsesyjnie ćwiczą – byle zbliżyć się do stanu, który w końcu będą mogły uznać za wystarczająco dobry.

Piękno może dawać kobietom władzę, ale jest ona słaba i nietrwała

Kiedy Gabrielle w dzieciństwie czuła się gruba i brzydka, szła po pociechę do rodziców. Jak mi opowiedziała:

– Za każdym razem, kiedy czułam się niepewnie, kiedy kiepsko wyglądałam, wyskoczył mi trądzik i tak dalej, najpierw szłam do mamy. Mówiła: „To nieważne! To wszystko nie ma znaczenia".

Taka odpowiedź nie satysfakcjonowała dziewczynki, która zwracała się do ojca. Ten stwierdzał: „Jesteś najpiękniejsza na świecie!". Gabrielle nie wierzyła żadnemu z nich.

Kiedy skończyła piętnaście lat, jej sytuacja uległa zmianie. Przyzwyczaiła się do dorosłej wersji swego ciała i zauważyła, że podoba się ono dorosłym mężczyznom. Przyciągała wówczas ich uwagę – tak samo jak obecnie.

– Zauważyłam, że ludzie po prostu do mnie przychodzą. Nie musiałam nic robić. Oddawali mi nad sobą władzę, bo wyglądałam tak, a nie inaczej. To było oczywiste. A kiedy zyskałam tę władzę, nie chciałam jej stracić.

Na studiach Gabrielle wykonywała drobne zlecenia, jak sama to określa, związane z wyglądem. Trochę pracowała jako modelka, była hostessą na targach. Jak wyjaśnia, płacili tam lepiej niż w Burger Kingu – a przy okazji utwierdzała się w przekonaniu, że inni uważają ją za piękną. Łatwo się domyślić, że jej mamę przerażała taka praca.

– To nie do pojęcia, traktują cię jak manekin. Jesteś uprzedmiatawiana – zamartwiała się.

– I co w tym złego? – pytała jej córka.

Nie udało mi się spotkać z matką, ale myślę, że wiem, co jej się nie podobało w pracy Gabrielle. Sama z zażenowaniem wspominam zajęcie, którego imałam się podczas studiów, aby opłacić czesne i akademik. Nie było to nic strasznego. Poza pracą barmanki i kelnerki w uniwersyteckiej restauracji zatrudniałam się niekiedy do – jak to oględnie nazywano – działań PR-owych dla lokalnego browaru. Polegały one na noszeniu obcisłej sukienki z logo marki piwa oraz butów na absurdalnie wysokich obcasach. Razem z dwiema innymi studentkami stałyśmy w takim stroju godzinami i dawałyśmy sobie robić polaroidowe zdjęcia z panami co

najmniej dwa razy starszymi od nas. Żadna nie traktowała tej pracy zbyt serio. Zawsze odbywało się to w małych miasteczkach, oddalonych od kampusu, gdzie ryzyko natknięcia się na kogoś znajomego było niewielkie. Na szczęście działo się to jeszcze przed epoką fotografii cyfrowej i mediów społecznościowych. Inkasowałyśmy wypłatę i żyłyśmy dalej. Sukienki nie mam już od wielu lat – ktoś ją kiedyś pożyczył na Halloween i już do mnie nie wróciła.

Kiedy myślę o tym, jak bardzo ta praca była sprzeczna z wartościami, jakie dziś wyznaję, oblewam się rumieńcem. Nie tylko ze wstydu – przede wszystkim z gniewu, że nie miałam wtedy argumentów, które pozwoliłyby mi odrzucić to zajęcie — mój własny wariant przebranych piękności z Cypress Gardens. Pod koniec okresu dojrzewania nie przeszło mi przez myśl, jakie skutki może mieć taka praca. Za czasów mojej młodości niewiele się o tym mówiło. Gdyby ktoś się dopytywał, dlaczego wybrałam właśnie takie zajęcie, zapewne odparłabym w ten sam sposób jak nastoletnia Gabrielle: „I co w tym złego?". Owszem, czułam pewien dyskomfort, uśmiechając się do obiektywu ubrana w sukienkę, która niewiele pozostawiała wyobraźni. Nie potrafiłam jednak opisać tego uczucia – brakowało mi odpowiednich słów.

Dziś je znam. Kiedy płacimy kobietom za to, aby ktoś je oglądał, przekazujemy im istotny komunikat, do czego służą ich ciała. Traktujemy je jak bierne dekoracje. Jestem z natury kujonem i molem książkowym. Ale kiedy wkładałam tamtą sukienkę, mój intelekt znikał. Nie był częścią mnie. Przestawał się liczyć. A moje ciało zaczynało istnieć na użytek innych ludzi. Stało nieruchomo, gotowe do utrwalenia na kolejnych fotografiach. W tym momencie byłam dobrze zarabiającą rzeźbą, która potrafiła się uśmiechać – a nie kompletną istotą ludzką, jaką pragnęłam być. Taki rodzaj bierności nie wiąże się z prawdziwą władzą.

Nawet nasz język na podstawowym poziomie odzwierciedla przekonanie, że ciało kobiece jest bierne, a męskie – aktywne. Angielskie słowo *handsome* – przystojny — pochodzi od *handy* – zręczny — i według słownika *Oxford English Dictionary* pierwotnie oznaczało „przydatny, pojętny, bystry". Z kolei większość definicji słowa *beautiful* – piękna — koncentruje się na właściwościach ozdobnych i cieszących zmysły.

Ta różnica językowa znajduje odzwierciedlenie w codziennym życiu. Mężczyźni również są poddawani presji wyglądu, jednak funkcjonują

w świecie, w którym ich kompetencje zwykle liczą się bardziej niż powierzchowność. Zamiast na urodzie mogą skoncentrować się na osiągnięciu w czymś biegłości, a sukces odniesiony w danej dziedzinie pozwala im obronić się przed obsesją piękna.

Kobiety nie mają możliwości takiej obrony. Niezależnie od tego, jak dobra jest kobieta w swoim fachu, komentujemy jej wygląd i wymagamy od niej więcej pod tym względem niż od mężczyzny na tym samym stanowisku. Tak było z sekretarz stanu Hillary Clinton, która znalazła się w ogniu medialnej krytyki po tym, jak pokazała się publicznie w okularach i niemal bez makijażu. Cały kraj mówił o tym, że miała włosy ściągnięte frotką. Prezydent Obama kilka lat temu narobił sobie kłopotów, przedstawiając Kamalę Harris, prokurator generalną stanu Kalifornia, jako zdecydowanie najładniejszą prokurator generalną w kraju. Wcześniej pochwalił jej umiejętności i wnikliwość, ale ta uwaga pokazała, że żaden poziom kompetencji kobiety nie może nas powstrzymać od przypominania jej, że powinna mieć wygląd przyjemny dla oka.

Nie tylko panowie koncentrują się na wyglądzie znanych kobiet bardziej niż na ich działaniach – celują w tym również panie. Niedługo po tym, jak współprowadząca talk-show *The View* Joy Behar skrytykowała Donalda Trumpa za obraźliwe uwagi o twarzy Carly Fioriny, sama wypowiedziała się w podobnym tonie, stwierdzając, że wygląda ona jak maska halloweenowa. Kobiety narzucają niemożliwe do spełnienia standardy nie tylko sobie, ale też innym kobietom. „New York Times" opublikował niedawno artykuł o bieliźnie modelującej dla pań, w którym zacytowano słowa znanej prawniczki: „Żadna kobieta nie powinna wychodzić z domu bez warstwy lycry na udach. Nie mam ochoty patrzeć na własny cellulit, więc czemu miałabym oglądać twój?". Jeżeli czujesz taki wstręt do własnego ciała, nic dziwnego, że zdarza ci się przenosić go na inne kobiety.

Jak się okazuje, dla pań najważniejsza jest władza wiążąca się z pięknem. Gabrielle nadal ciężko pracuje, aby tę władzę utrzymać – ale się tego wstydzi. Twierdzi, że przywiązywanie tak wielkiej wagi do wyglądu jest płytkie, ale z drugiej strony zdaje sobie sprawę, że ludzie traktują ją inaczej, kiedy zadba o to, by prezentować się atrakcyjnie. Są milsi i chętniejsi do pomocy. Tak opisała dwoistość, z jaką się boryka:

– Pragnę oświecenia. Ale ego przeszkadza mi w jego osiągnięciu.

Wiem, że nie powinnam przejmować się wyglądem, ale to robię. Chcę przestać, ale nie potrafię. – Wskazując na swoje ciało i dotykając go, dodała: – Wiem, że się zestarzeję i stracę to wszystko, ale chcę to zatrzymać, jak długo się da. – Kiedy Gabrielle opisywała ten wewnętrzny spór, pobrzmiewało w nim echo głosów obojga jej rodziców. – To miłe uczucie, kiedy dobrze wyglądasz. Chociaż wygląd nie powinien się liczyć. Ale jednak jest ważny.

Wiele artykułów i książek wzywa kobiety, aby wykorzystywały władzę, jaką daje im piękno. Ich autorzy twierdzą, że przywiązywanie tak wielkiej wagi do wyglądu nie jest sprawiedliwe, ale skoro to jedyny rodzaj władzy, na jaką kobiety mogą liczyć w naszej kulturze – warto się nią posłużyć. Powszechnie wiadomo, że piękno jest dla kobiet walutą. Owszem, daje ona pewną władzę nad ludźmi. Ale warto pamiętać, jak ta władza wygląda.

Po pierwsze, jest niemal niemożliwa do zdobycia dla osób, które się z nią nie urodziły. Jedno z ulubionych powiedzeń mojego dziadka brzmiało: „Nigdy nie szczyć się swoją młodością ani pięknem. Nie zrobiłeś nic, aby je osiągnąć, i nie możesz zrobić nic, aby je zachować". Zbyt często zapominamy, że piękno nie jest demokratyczne. Nie zostają nim obdarowane te osoby, które najbardziej na nie zasługują. Dlatego wiążąca się z nim kobieca władza zawsze będzie z natury niesprawiedliwie rozłożona.

Władza płynąca z piękna nie jest też oparta na solidnych podstawach. Zależy całkowicie od cudzego uznania. Nigdy nie należy do samej kobiety – w istocie sprawują ją inni. Co gorsza, ma ściśle określony termin ważności, ponieważ uroda niemal powszechnie wiąże się z młodością. Takiej władzy nie da się utrzymać. Traci się ją po trzydziestce – ewentualnie po czterdziestce, jeśli korzysta się z usług trenera personalnego, chirurga plastycznego i stylisty. A przecież kobiety powinny z wiekiem zyskiwać coraz większą władzę, w miarę jak zdobywają cenne umiejętności, doświadczenie i mądrość. Jeśli oprzemy władzę na urodzie, ryzykujemy, że zniknie ona wraz z młodością. Sytuacja, w której władza zaczyna znikać właśnie wtedy, kiedy kobieta zyskuje pozycję w świecie, jest groteskowa. To nienaturalne, że taka władza budzi w kobietach lęk przed przyznawaniem się do wieku, zaś mężczyźni mogą spać spokojnie – są na uprzywilejowanej pozycji, ponieważ upływ czasu uszlachetnia ich wygląd.

Gabrielle poświęciła wiele przemyśleń władzy, którą w niezasłużony sposób zapewnia piękno. Zastanawia się, jak poradzi sobie w przyszłości, kiedy przestanie przykuwać spojrzenia wszystkich wokół. Czy kiedy jej ciało pod wpływem wieku oddali się od młodzieńczego ideału, straci całą władzę? Czy uda jej się nauczyć córkę, że proces starzenia się to żaden wstyd?

– Czasem widzę kobiety z twarzami naznaczonymi przez operacje plastyczne i zbyt dużymi piersiami. Moją pierwszą reakcją jest myśl: „Za kogo ona się uważa? Dlaczego to sobie zrobiła? Bez tego wszystkiego wyglądałaby lepiej". Ale przeraża mnie świadomość, że jakaś część mnie byłaby na to gotowa. Tu coś powiększyć, tam coś podciągnąć – i od razu puszczam wodze fantazji. Staram się pohamować te myśli i stąpać twardo po ziemi. Ale to trudne.

Gabrielle jest ciężko, ponieważ pamięta słowa ojca dotyczące urody. Rzadko wychodzi bez bardzo dokładnego makijażu – a kiedyś nosiła go bez przerwy nawet w domu. Przyznała mi się, że w ciągu ostatniego roku czy dwóch nabrała odwagi i zdarza jej się wyskoczyć po sprawunki bez wcześniejszego sięgnięcia po kosmetyki. Nadal jednak wydaje na produkty do makijażu więcej niż na cokolwiek innego. Maluje się codziennie przez co najmniej pół godziny – lub dłużej, jeśli ma przed sobą wielkie wyjście. Poprosiłam, żeby policzyła czas, który na to poświęca, i zastanowiła się, czy nie wolałaby przeznaczyć go na coś innego. Studiuje wieczorowo i ma pod opieką nastoletnią córkę, więc jest dość zajęta. Na moje pytanie zareagowała śmiechem i stwierdzeniem: „Na sen! Potrzebuję więcej snu". A potem opowiedziała mi, co zawsze powtarzała jej matka:

– Mawiała: „Nie masz dość czasu na wszystko". Tłumaczyła, że jeśli skoncentruję się na wyglądzie, nie będę skupiać się na swoim wnętrzu, a zacznę poświęcać zbyt wiele czasu nie na to, co trzeba – Gabrielle odwróciła wzrok i zaczęła rozważać słowa matki. Teraz widzi, że nie są pozbawione racji. – Gdyby kobiety nie przejmowały się tak swoim wyglądem, mogłyby wykorzystać zaoszczędzony czas i energię intelektualną na inne rzeczy, na przykład poprawę swego statusu w pracy, walkę o równą płacę lub podniesienie poziomu wykształcenia.

Gabrielle nadal próbuje połączyć to wszystko, ale jest zmęczona. Wyczerpuje ją dbanie o urodę.

Stara się nie wpajać swojej jedenastoletniej córce przekonań

dotyczących urody. Uważa teraz czasopisma takie jak „CosmoGirl”, które niegdyś ukształtowały jej sposób widzenia kobiet i piękna, za obrzydliwe. Nie idzie w ślady mamy i nie zabrania córce dziewczyńskich rzeczy, ale w przeciwieństwie do swego ojca nie narzuca ich. Chce, żeby jej córka była, kim tylko chce. Słyszy jednak, jak dziewczynka mówi: „Mama strasznie długo się szykuje!” albo „Mama ma obsesję na punkcie makijażu!”.

Czy uda jej się uchronić córkę przed wpadnięciem w otchłań obsesji piękna, skoro sama jeszcze się z niej nie wydostała? Nie jest pewna, czy rodzice w ogóle są w stanie ochronić córki.

– Wmawianie dziewczynkom, że muszą być ładne, zaczyna się w bardzo młodym wieku. Moja mama tego nie robiła, ale reszta społeczeństwa już tak. To wystarczyło.

Obsesja piękna jako bariera dla równości płci

Mój przyjaciel programista brał niedawno udział w targach branżowych. Wyglądały one dość typowo: różne firmy rozstawiły stoiska, na które starały się przyciągnąć gości, stosując rozmaite taktyki. Loterie. Alkohol. Darmowe jedzenie. Targi odbywały się w Chicago, gdzie wielką popularnością cieszy się drużyna hokejowa Blackhawks. Przyjaciel dowiedział się, że jego firma (za odpowiednią opłatą) ściągnęła na stoisko ekipę Blackhawks Ice Crew i spodziewała się tłumów. Wystawię się na pośmiewisko, ale muszę się do tego przyznać: myślałam, że do Ice Crew należą osoby zajmujące się odświeżaniem lodu – i bardzo mi się to spodobało.

Okazało się jednak, że Ice Crew to hokejowy odpowiednik cheerleaderek. Jeżdżą na łyżwach w obcisłych strojach, rozgrzewając tłumy. Kiedy się o tym dowiedziałam, odebrało mi mowę. Nie potrafię sobie wyobrazić, jak musiała się poczuć garstka kobiet zatrudnionych w firmie mojego przyjaciela lub nielicznych innych pań uczestniczących w zdominowanych przez mężczyzn targach. A to nie jedyny taki przypadek. Microsoftowi i Xbox oberwało się ostatnio za sprowadzenie tancerek ubranych w skąpe wersje szkolnych mundurków (białe staniki i króciutkie plisowane spódniczki) na imprezę po pewnej konferencji.

Około 90% programistów to mężczyźni. Największe firmy

informatyczne twierdzą, że usiłują przeciwdziałać takiej nierówności płci, powstało także kilka dużych organizacji non profit, które próbują zachęcić dziewczynki do zainteresowania się kodowaniem. Co jednak się stanie, jeśli młode kobiety wejdą w taki właśnie świat? Czy koledzy potraktują je poważnie, skoro ich pracodawca płaci innym kobietom za bycie dekoracjami na służbowych przyjęciach?

Współczesne kobiety wychowywano w przeświadczeniu, że mogą być, kim tylko chcą, ale nadal nęka je myśl, że przede wszystkim muszą być ładne. Od ponad trzydziestu lat studia kończy więcej kobiet niż mężczyzn. Młode kobiety czują się pewnie na uniwersytecie i w pracy, ale zbyt wiele poddaje się lękowi lub przygnębieniu wywoływanemu poczuciem, że ich wygląd podlega nieustannej ocenie – w dodatku w kulturze ogarniętej obsesją piękna prawdopodobnie tak właśnie się dzieje.

Troska o urodę odrywa kobiety od starań o spełnienie marzeń, przez co ryzykują utratę upragnionych ról liderek. Tracą głos pod wpływem natłoku sygnałów, które wpajają im, że umiejętności i ciężka praca zawsze będą jedynie wisienką na torcie ich urody. Świat potrzebuje tych młodych kobiet. Powinny być silne i zdrowe, aby poprowadzić nas ku przyszłości, którą tylko one są w stanie zbudować. Desperackie dążenie do piękna zagraża nie tylko zdrowiu psychicznemu i fizycznemu kobiet. Stanowi także przeszkodę na drodze do równości płci. Nie możemy pokonywać tej przeszkody każda z osobna – musimy przyjrzeć się fundamentom, aby sprawdzić, jak wspólnie ją zburzyć.

3
Ja, przedmiot

Rozpoczynając studia psychologiczne, nie planowałam, że pozostanę na uczelni – zamierzałam zająć się psychologią kliniczną i pracować w szpitalu albo otworzyć prywatny gabinet. Chciałam pomagać kobietom z zaburzeniami odżywiania i po traumatycznych doświadczeniach. Miałam zaledwie dwadzieścia trzy lata, kiedy zaczęłam szkolić się na terapeutkę i przyjmować pacjentki w klinice uniwersyteckiej. W tak młodym wieku niewątpliwie brakowało mi perspektywy w wielu istotnych aspektach, ale bardzo starałam się zrozumieć młode kobiety, które przychodziły na terapię.

Moją pierwszą pacjentką została studentka, która nie potrafiła pozbyć się poczucia, że nic nigdy jej się nie udaje. Przyznała, że droga na sesje terapeutyczne często jest dla niej bardzo trudna, ponieważ przechodząc przez gwarny kampus, za każdym razem ma wrażenie, że ludzie się jej przyglądają. Kiedy opowiedziałam o tym mojemu promotorowi, zasugerował, że może to być objaw paranoi i że u pacjentki rozwija się psychoza. Ani przez moment nie wziął pod uwagę możliwości, że przechodnie naprawdę gapili się na nią, kiedy szła przez kampus. Traktował jej doświadczenia jako objaw chorobowy – uważał, że dziewczyna czuje się obserwowana, bo coś jej nie styka pod burzą loków, które zawsze podczas sesji owijała wokół palca.

Kiedy teraz o tym myślę, widzę w szerszym kontekście zarówno przekonanie pacjentki, że ludzie się na nią gapią, jak i reakcję promotora. Wiele kobiet cierpi z powodu nieustannego przeświadczenia, że ktoś im się przypatruje. Nie da się łatwo pozbyć tego uczucia: jest mocno zakorzenione. To istota obsesji piękna. Możemy do woli obwiniać neuroprzekaźniki, hormony, dysfunkcyjne style przywiązania czy niewłaściwe wzorce rozumowania, ale jeżeli będziemy analizować doświadczenia kobiet wyłącznie z tej perspektywy, umknie nam obraz całości. Kobiety, które cierpią na obsesję piękna, nie są same sobie winne – za ich sytuację odpowiada wiele czynników kulturowych leżących w znacznej części poza ich kontrolą.

Choć masz problem, to nie ty jesteś jego źródłem. Absolutnie

uprawnione jest stwierdzenie, że u jego podstaw leży nasza kultura owładnięta obsesją piękna – kultura, w której kobiety tak często czują się obserwowane.

Koniec końców zrezygnowałam z terapii i skoncentrowałam się na nauczaniu i pracy badawczej. Często jednak wracam myślami do swojej pierwszej pacjentki. Zastanawiam się, czy nadal czuje, że inni się na nią gapią. Podejrzewam, że tak – i że znajduje się w ten sposób w doborowym towarzystwie kobiet z całego świata.

Jeśli chcemy uwolnić się ze szponów lustra, musimy szerzej spojrzeć na sytuację dziewcząt i kobiet. Jeśli chcemy zrozumieć, czyją winą jest obsesja Artemis na punkcie odchudzania czy lęk Gabrielle przed starzeniem albo czemu tak wielu z nas trudno poczuć się dobrze we własnym ciele, musimy szukać odpowiedzi w kulturze. Łatwo obwiniać media za promowanie nieosiągalnego ideału urody, ale problem jest bardziej złożony. W innym świecie taki ideał nie byłby dla kobiet aż tak istotny. Nie miałby tak destrukcyjnej mocy, gdyby nie łączył się z szerszymi trendami kulturowymi. Zanim jednak przejdziemy do ogólnego opisu sytuacji, chciałabym opowiedzieć o Erin*.

Erin ma dwadzieścia sześć lat i mieszka w Nowym Jorku. W dzień studiuje na uczelni artystycznej, wieczorami pracuje jako kelnerka w popularnej restauracji. Spotkałyśmy się tam przed rozpoczęciem jej zmiany, kiedy przy stolikach było jeszcze pusto. Wystarczy jeden rzut oka, aby stwierdzić, że jest artystką. Bawi się sygnałami wzrokowymi i w nietypowy sposób miesza elementy męskie i żeńskie: jednego dnia nosi wściekle różowego irokeza i spodnie do jogi, kolejnego – jaskrawą apaszkę na głowie, okulary kotki i sukienkę w groszki. Wyprawia z makijażem rzeczy trudne do opisania i często wygląda, jakby właśnie zeszła z planu dramatu kostiumowego. Erin uwielbia samą ideę piękna – przecież zajmuje się sztuką. Jednocześnie jednak czuje gniew na myśl o tym, że świat postrzega ją przez pryzmat wyglądu.

Przepadam za wieloma cechami Erin. Jest pełna niespodzianek, mówi cicho, ale klnie jak szewc. Jest czuła na niesprawiedliwość i zawsze gotowa walczyć w obronie krzywdzonych. Po rozmowie z Erin każdy czuje się otoczony opieką, jakby czuwała nad nim matka wojowniczka.

Erin zaczęła od opowieści o swojej bliźniaczce, Meredith*. Bliźniaki

jednojajowe są fascynujące. Trudno im się nie przypatrywać. Dla Erin oznaczało to, że wraz z siostrą były obdarzane dwukrotnie większą dawką uwagi skupionej na ich wyglądzie. „Jakie śliczne bliźniaczki!", zachwycali się często ludzie. Pozornie brzmi to miło. Mogłoby się wydawać, że Erin wyrosła na pewną siebie i swej urody. Tak się jednak nie stało.

Bliźniak jednojajowy może odgrywać rolę lustra. Przyglądając mu się, zawsze w pewnym sensie patrzymy na siebie. Starałam się zrozumieć, jak wpłynęło to na dzieciństwo Erin.

– Czy uważałaś, że Meredith jest ładna? – spytałam. Moja rozmówczyni na chwilę zmarszczyła brwi.

– Oczywiście, że tak – odpowiedziała, jakby żadna inna opcja nie wchodziła w grę. Pytałam dalej:

– Czyli to samo myślałaś o sobie?

Odpowiedź Erin mnie zaskoczyła.

– Byłam przekonana, że Meredith jest ode mnie ładniejsza, bo zawsze była drobniejsza niż ja. – Moja rozmówczyni wyglądała na zawstydzoną tym wyznaniem – jakby oznaczało ono nielojalność wobec siostry. Wyjaśniła, że choć dla obcych wyglądają identycznie, ona widziała różnicę. – W mojej rodzinie nadal panuje przekonanie, że jestem tą dużą bliźniaczką. To dziwne i w sumie zabawne, bo przecież jesteśmy jednojajowe, ale zawsze uważałam, że Meredith jest ładniejsza.

Erin przez znaczną część dzieciństwa czuła się jak brzydkie kaczątko u boku pięknej bliźniaczej siostry. Uważała, że Meredith jest ładniejsza ze względu na jej drobniejszą budowę. Rodzina mówiła o Erin ta duża, co ona odbierała jako ta gruba albo ta brzydka.

Moja rozmówczyni zaczęła się martwić swoim wyglądem w wieku ośmiu lat. Było to częściowo spowodowane budzącą się świadomością, że jej siostra podoba się bardziej, ponieważ jest szczuplejsza. Ale bliźniaczkom przyszło się też zmierzyć z innym wyzwaniem. Bardzo wcześnie zaczęły dojrzewać. Kiedy miały osiem lat, zaczęły im rosnąć piersi i rodzice kazali im nosić staniki. Erin była jeszcze w klasach nauczania początkowego, a jej ciało już zaczęło ulegać przemianom, w większości nieprzyjemnym.

Koledzy zaczęli dziwnie patrzeć na bliźniaczki. Dziewczynki nie chciały zwracać na siebie uwagi w kontekście seksualnym, więc ubierały się jak chłopcy, aby ukryć zmiany, jakie pokwitanie wywoływało w ich

ciałach. Nosiły sportowe bluzy taty i duże, luźne koszulki. Obcy często brali je za chłopców. Siostry chciały tylko grać w football amerykański i piłkę nożną, brudzić się, kotłować na ziemi i robić inne rzeczy, tak jak wcześniej. Ale sposób, w jaki rozwijały się ich ciała, komplikował sprawę. Erin opowiedziała mi, że stała się bardziej świadoma swego ciała, kiedy bawiła się na dworze z innymi dziećmi.

– To bolało – wyjaśniła. – Kiedy biegałam i tak dalej, bolały mnie piersi. – Nie chodziło jednak tylko o nieprzyjemne doznania spowodowane rosnącym biustem. Działy się również inne, bardziej niepokojące rzeczy. – Podczas gry chłopcy manewrowali w taki sposób, żeby nas dotknąć – wyjaśniła.

– Robili to celowo? – spytałam zszokowana.

– Owszem. – Erin wspominała dalej, a w jej głosie słyszałam narastający gniew. – Celowo. Byłam bardzo, ale to bardzo świadoma tego, co dzieje się z moim ciałem podczas gry. Trudno jest się bawić, kiedy część mózgu stale monitoruje sytuację i myśli: „Czy pokazałam piersi, kiedy się pochyliłam?”. A miałam tylko dziewięć lat. To było dziwne.

Erin stanowczo stwierdziła, że noszenie męskich strojów nie miało nic wspólnego z rozwojem tożsamości transpłciowej. Obie siostry uważały się wówczas za dziewczynki, a dziś uważają się za kobiety. Jednak ukrywanie ciał wydawało im się jedynym sposobem, aby móc dalej żyć tak, jak chciały. Już w wieku dziewięciu lat ze względu na swoje kształty Erin zmagała się z poczuciem wstydu i świadomością, że jeżeli ich nie ukryje, jej ciało będzie odbierane przez innych ludzi w kontekście seksualnym, a ona nie będzie miała żadnego wpływu na ich reakcje.

Problemy Erin nie są niczym nowym. W opublikowanym w latach siedemdziesiątych XX wieku artykule o sposobie przedstawiania kobiet w sztuce i filmie brytyjska filmoznawczyni twierdziła, że istota kobiecości to wystawienie na widok[14]. Nie jest to szczególnie zgrabny termin, ale dobrze opisuje pewne istotne zjawisko. Erin czuła się na widoku podczas spacerów po swojej dzielnicy, w szkole i w czasie zabaw na dworze. Zanim skończyła dziesięć lat, zdała sobie sprawę, że bycie kobietą wiąże się nieuchronnie z wystawieniem na widok. Ale, podobnie jak pacjentka, o której wspominałam na początku tego rozdziału, nie chciała być obserwowana. Świadomość bycia na widoku zaczęła

ograniczać jej życiowe możliwości.

Kilka lat temu przeprowadziłam internetową ankietę wśród kilkuset kobiet w wieku 18 i 19 lat, pochodzących z różnych części Stanów Zjednoczonych. Dotyczyła ona postrzegania własnego ciała i związanych z nim problemów. Ponad 40% ankietowanych stwierdziło, że często lub prawie zawsze mają poczucie, że ktoś ocenia ich wygląd. Podobnie jak Erin, czuły się na widoku. Takie poczucie nie jest objawem nerwicy ani paranoi: sygnalizuje, że dziewczynka lub kobieta zwraca uwagę na otaczający ją świat i wyciąga wnioski z doświadczeń związanych ze swoim ciałem.

Wspólne doświadczenie: przedmiotowe traktowanie ciała

W 1997 roku dwie badaczki: Barbara Fredrickson, pracująca wówczas na Uniwersytecie Michigan, oraz Tomi-Ann Roberts z Colorado College przedstawiły teorię, która w końcu pozwoliła szerzej spojrzeć na sposób, w jaki nasza kultura koncentruje się na wyglądzie dziewcząt i kobiet, oraz na negatywne efekty tego zjawiska[15]. Nazwały ją teorią uprzedmiotowienia. Moje badania nad obsesją piękna również się na niej opierają.

Uprzedmiotowienie sprowadza się do traktowania innej osoby nie jak istoty ludzkiej, posiadającej myśli, uczucia, cele i pragnienia, ale jak ciała lub zbioru części ciała – w dodatku istniejących wyłącznie po to, aby zadowalać innych.

Osoby traktowane jak rzecz tracą podmiotowość i są uznawane za przydatne jedynie wówczas, kiedy mogą sprawić komuś przyjemność swoim wyglądem. Podmiotowość to życie wewnętrzne. Poczucie siebie. Wartości, idee i cechy istniejące niezależnie od otoczenia. Chodzi zatem o coś bardzo ważnego.

Większość kobiet nie jest w stanie uniknąć uprzedmiotowienia. Staje się nawykiem i podstępem wkrada się do życia. Kiedy wszyscy koncentrują się na kształcie ich nóg, nikt nie zwraca uwagi na intelekt czy ambicje. Kiedy cały świat dyskutuje, czy ich waga jest odpowiednia, nie bierze się pod uwagę tego, jaką osobą chcą zostać ani jaką pracę pragną wykonywać.

Uprzedmiotowienie pozwala wyjaśnić, dlaczego ideał kobiecego piękna ma tak niszczycielską moc. Dlaczego Artemis, Erin i Gabrielle, kobiety, które dorastały w różnych warunkach i prowadzą całkiem odmienne życie, cierpią w podobny sposób. Ich doświadczenia wiążą się z uprzedmiotowieniem, wystawieniem na widok. Ideał piękna działa tak silnie właśnie ze względu na świadomość dziewczynek i kobiet, że ich wygląd jest poddawany nieustannej ocenie. W przeciwnym razie niezgodność ze wzorcem nie miałaby aż takiego znaczenia.

Większość kobiet w nieunikniony sposób doświadcza przedmiotowego traktowania. Wszystkie znamy to uczucie – niezależnie od wszelkich różnic między nami czy otoczenia, w jakim żyjemy, wiemy, jak to jest, kiedy ktoś zwraca uwagę jedynie na nasze ciało.

Molestowanie na ulicy jako uprzedmiotowienie

Opisując uprzedmiotowienie podczas jednego z wykładów, wspomniałam o gapieniu się. Jedna ze studentek pokiwała głową i stwierdziła: „No tak, wzrok-winda”. Zademonstrowała to zjawisko na chichoczącej koleżance: najpierw obrzuciła spojrzeniem najwyższe piętro ciała, później powoli ześlizgiwała się w dół, a na koniec skierowała wzrok ponownie w górę i zatrzymała na biuście. Studentki obecne na wykładzie pokiwały głowami. Znały to spojrzenie.

Naukowcy określają je terminem męski wzrok. Wypada się zastanowić, dlaczego nazwa odnosi się wyłącznie do mężczyzn – paniom przecież także zdarza się patrzeć w ten sposób na panów (i na inne kobiety). Wyniki wielu lat badań dowodzą jednak, że mężczyźni patrzą tak częściej, a kobiety częściej stają się obiektem takiego spojrzenia. Oględziny są jeszcze uciążliwsze, kiedy towarzyszą im komentarze – od stosunkowo niewinnego: „Ale laska!” po stwierdzenia o charakterze jednoznacznie erotycznym.

Badacze z Uniwersytetu Stanowego Ohio opracowali ankietę, pozwalającą stwierdzić, jak często takie uprzedmiotowienie o charakterze erotycznym dotyka kobiety[16]. Jedno z pytań brzmi: „Jak często słyszysz ordynarne uwagi o charakterze seksualnym na temat swojego ciała?”. Kiedy zadałam to pytanie w internetowej ankiecie,

o której wspomniałam wcześniej, ponad 70% respondentek przyznało, że były obiektem takich komentarzy. Erin również znalazłaby się w tej grupie.

Moja rozmówczyni urodziła się w Nowym Jorku i nadal mieszka w tej samej dzielnicy, w której się wychowała: Bed-Stuy we wschodnim Brooklynie. Miała dwanaście lat, kiedy ktoś pierwszy raz zaczepił ją na ulicy, gdy szła z siostrą po zakupy. Nieznajomy mężczyzna krzyknął za nią z okna przejeżdżającego samochodu. Nie pamięta jego słów, jedynie swoje przerażenie i dezorientację. Erin i Meredith nie ubierały się już w bluzy taty i wyglądały na znacznie starsze, niż były.

Po tamtym incydencie Erin zaczęła zwracać baczną uwagę na to, w jaki sposób mężczyźni spotykani na ulicy patrzyli na nią lub co mówili, kiedy ich mijała. Co gorsza, bliźniaczki szybko rosły i ubrania często je opinały, przez co jeszcze bardziej przyciągały wzrok – chociaż Erin stwierdziła, że w tamtej okolicy mogłyby zostać zaczepione nawet, gdyby wyszły na ulicę w rozciągniętych piżamach. Wystarczyło, że były młodymi kobietami – niepotrzebny był żaden szczególny strój.

Uliczne molestowanie, jak zostało nazwane takie zachowanie, to najczęściej spotykana postać uprzedmiotowienia interpersonalnego. To ostatnie ma wiele form, ale molestowanie w przestrzeni publicznej jest szczególnie warte dokładniejszego zbadania, ponieważ pozwala obserwować mikrokosmos niezliczonych zachowań uprzedmiatawiających, jakich na co dzień doświadczają kobiety.

W ostatnich latach wiele się mówi o molestowaniu w przestrzeni publicznej między innymi dzięki słynnemu filmikowi z 2014 roku przedstawiającemu kobietę (aktorkę Shoshanę Roberts) spacerującą ulicami Nowego Jorku. Podczas przechadzki Shoshana była wielokrotnie zaczepiana i molestowana w szokujący sposób. Film został nakręcony przez Hollaback!, organizację walczącą z molestowaniem ulicznym. Wywołał ogólnokrajową dyskusję, która trwa do tej pory.

W badaniu przeprowadzonym wspólnie przez Uniwersytet Cornella i Hollaback! na blisko pięciu tysiącach Amerykanek 85% respondentek przyznało, że po raz pierwszy doświadczyły ulicznego molestowania przed ukończeniem siedemnastu lat. Podobne wyniki uzyskano w kolejnym badaniu, którym objęto kobiety z 21 krajów na całym świecie. Dziennikarka „Huffington Post” Alanna Vagianos poprosiła niedawno kobiety, aby opowiedziały o pierwszym przypadku, kiedy ktoś

je w ten sposób zaczepił (#FirstTimeIWasCatcalled). Setki pań podzieliły się przygnębiającymi historiami o tym, jak obcy potraktowali je jak przedmioty o charakterze erotycznym. Wiele z nich było wówczas bardzo młodych – niektóre miały zaledwie dwanaście lat, jak Erin.

Co ciekawe, niektórzy zareagowali zupełnie inaczej na film przedstawiający uliczne molestowanie, twierdząc, że takie zaczepki są wygłaszane w dobrej wierze – nie stanowią molestowania ani zastraszania, ale dowód uznania, a kobiety powinny być wdzięczne za poświęcaną im uwagę. Kiedy cztery panie prowadzące program *Outnumbered* w telewizji Fox News postanowiły omówić rzekome korzyści psychologiczne płynące z ulicznego molestowania, ich gość, Arthur Aidala, znany obrońca w sprawach karnych, z dumą zademonstrował swoją popisową zaczepkę. Wstał i zaczął powoli klaskać, naśladując sposób, w jaki śledzi wzrokiem atrakcyjne kobiety spotkane na ulicy.

Aidala najwyraźniej nie widział nic nagannego w swoim zachowaniu – uważał, że w najlepszym razie można je uznać za uroczy komplement, w najgorszym – za coś nieszkodliwego. Jessica Williams, pracująca wówczas jako korespondentka w *The Daily Show*, fantastycznie rozprawiła się z jego argumentami. Wyjaśniła, że chodnik to nie wybieg na pokazie mody ani czerwony dywan, i dodała: „Droga do pracy to nie występ, więc nie oczekujemy braw".

Williams idealnie trafiła ze słowem „występ". Kiedy uprzedmiotowienie staje się normą, dziewczyny i kobiety nabierają przekonania, że wszystko, co robią w miejscach publicznych, może być traktowane jak występ. Uczą się uśmiechać na wszelki wypadek, aby nie prosili ich o to nieznajomi. Rozpaczliwie starają się zachować chwiejną równowagę: wyglądać na tyle atrakcyjnie, aby zapewnić sobie akceptację, ale nie aż tak atrakcyjnie, aby przyciągnąć niechciany, niebezpieczny rodzaj zainteresowania.

Kiedy Erin weszła w wiek nastoletni, trudno jej było tę równowagę utrzymać. Odbyła z rodzicami wiele rozmów na temat ubrań, po których czuła się zbita z tropu. Rodzice powtarzali, że jej spódniczka jest za krótka albo bluzeczka zbyt obcisła. Erin zmarszczyła brwi na to wspomnienie. Pamiętała, że w ogóle nie rozumiała wówczas znaczenia wysłuchiwanych uwag. Za krótka na co? Zbyt obcisła do czego?

Erin dostała kiedyś od przyjaciółki kusą koszulkę, która bardzo jej się

podobała. Kiedy rano wyszła w niej z pokoju, jej mama zaczęła świrować.

– Mama naprawdę się wkurzyła, że ją włożyłam. Powiedziała, że wyglądam w niej jak dziwka i tak dalej. Ale potem zrobiła coś, czego nigdy nie zapomnę. Przyszła do szkoły w środku dnia i wywołała mnie z klasy, żeby przeprosić mnie za to, że mnie zawstydzała.

– Co powiedziała? Jak się tłumaczyła? – spytałam. Byłam ciekawa, jak rodzic mógł wytłumaczyć tak złożoną sytuację młodziutkiej dziewczynie. Okazało się, że Erin dokładnie pamięta ten moment:

– Powiedziała, że problem z koszulką nie polega na tym, kim się staję, kiedy ją noszę, ale na tym, że się odsłaniam i narażam na niebezpieczeństwo. Dodała, że nie chce ze mną rozmawiać o takich zagrożeniach, bo mam dopiero dwanaście lat i chciałaby, abym mogła jeszcze pozostać dziewczynką. Ale jeśli będę nosić taki strój, ludzie będą traktować mnie jak kobietę, a to może nie skończyć się dobrze.

– Czy wryło ci się wtedy w pamięć, że bycie kobietą niesie ze sobą niebezpieczeństwo?

– Zdecydowanie tak – przyznała Erin.

Zastanówmy się przez chwilę nad tym, jakie wnioski wyciągnęła moja rozmówczyni z tamtej sytuacji. Dowiedziała się, że wyglądając jak kobieta, będąc kobietą, naraża się na ryzyko. Że wybór stroju może ściągnąć na nią niebezpieczeństwo, musi zatem być starannie przemyślany. Że powinna spędzać więcej czasu, zastanawiając się, jak widzą ją inni – to bardzo przykre konkluzje, a jednak większość rodziców nie może powstrzymać się od obarczania nimi swoich córek. Jak każda dziewczynka, Erin chciała być ładna. Uświadomiono jej jednak, że jeśli z tym przesadzi, może stać się seksowna – a to niebezpieczne.

Kiedy spytałam Erin, co myśli o podejściu swoich rodziców do tych rozmów, okazało się, że współczuje im trudnej sytuacji, w jakiej się znaleźli. Stwierdziła, że nie dysponowali wówczas wsparciem będącym obecnie w zasięgu ręki – i miała rację. Nie istniała jeszcze seria książek i filmów *A Mighty Girl* (*Potężna dziewczyna*), pomagająca rodzicom w wychowaniu córek na zdrowe, pozytywnie nastawione do swego ciała kobiety. Przełomowy raport Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego na temat seksualizacji dziewcząt miał zostać wydany dopiero za dziesięć lat. Nawet najtroskliwsi i najuważniejsi rodzice

często poruszali się po omacku.

Jak wyjaśnić córce, że w jej fizycznym rozwoju nie ma nic złego, a jednocześnie uświadomić, że czasem musi ukrywać kobiece kształty dla własnego bezpieczeństwa? Jak wpoić jej zdrowe, pozytywne podejście do seksualności, skoro pierwsza rzecz, jakiej się dowiaduje o swoim dojrzewającym ciele, to to, że z jednej strony naraża ją na niebezpieczeństwo, a z drugiej – daje moc kuszenia dorosłych mężczyzn? To niebezpieczny, skomplikowany proces. Niełatwo jest nabrać zdrowego szacunku i uznania dla własnego ciała, abstrahując od męskiej opinii o nim.

Sytuacja Erin była szczególna, ale wiele kobiet ma podobne doświadczenia. Sofia*, dziewiętnastoletnia Amerykanka pochodzenia meksykańskiego, odpowiedziała na moje ogłoszenie i zgodziła się ze mną spotkać podczas wakacji, które spędzała u przyjaciół mieszkających w Illinois. Kiedy pojawiła się w moim biurze, sprawiała wrażenie onieśmielonej. Wierciła się na krześle i szarpała nogawki szortów. Na początku mówiła tak cicho, że prawie całkiem zagłuszał ją hałas prowadzonego za oknem remontu. Jednak kiedy weszłyśmy na temat zaczepek, zaczęła mówić głośniej, wyprostowała się i skupiła na mnie wzrok. Czuła gniew i miała wiele do powiedzenia o ulicznym molestowaniu.

– Bo przecież naprawdę nic się z tym nie da zrobić, prawda? – zaczęła. Wiedziałam, że Sofia nie oczekuje ode mnie odpowiedzi – kierowała pytanie do całego wszechświata. Odpowiedziałam pytaniem:

– A co ty o tym sądzisz?

Moje podejrzenia się potwierdziły. Sofia miała sprecyzowany pogląd na sprawę.

– Tak będzie zawsze – stwierdziła.

– Zawsze?

– Niestety, tak – oświadczyła bardzo zdecydowanie.

Sofia zwykle ignoruje zaczepki, ale opowiedziała o jednym incydencie, na który zdecydowała się zareagować. Szła wtedy z chłopakiem na oficjalne przyjęcie organizowane na jej uniwersytecie na Wschodnim Wybrzeżu. Czuła się bardzo sexy – miała na sobie buty na wysokich obcasach i krótką sukienkę, którą od miesięcy chciała włożyć. Kiedy przechodzili obok grupy robotników budowlanych, jeden z nich krzyknął: „Ale tyłek!”.

Moja rozmówczyni jest wyjątkowo pewna siebie, jeżeli chodzi o wygląd, ale ten komentarz trafił w czuły punkt. Sofia uważa, że ma za dużą pupę, więc nawet jeśli uwaga była w zamierzeniu pochwałą, nie odebrała jej jako komplement. Radość z nowej sukienki zmieniła się w gniew, a pewność siebie – w skrępowanie. Robotnik krzyczał z dachu i wiedziała, że nie zdąży zejść wystarczająco szybko, by zrobić jej krzywdę, więc postanowiła się odgryźć. Przyznała, że poczuła się lepiej, kiedy odkrzyknęła: „Spieprzaj", ale nie przywróciło jej to świetnego nastroju sprzed chwili, sprzed wygłoszonego przez nieznajomego komentarza na temat jej figury. Przez resztę wieczoru nie mogła przestać się zastanawiać, jak jej pośladki wyglądają w sukience.

Zaskoczyło mnie, że do incydentu doszło, kiedy Sofii towarzyszył chłopak. Roześmiała się, słysząc to spostrzeżenie.

– Owszem, szłam z chłopakiem, a on zupełnie nie wiedział, jak zareagować. Chyba nigdy wcześniej nie słyszał takich zaczepek.

– Powiedziałaś mu: „Tak wygląda mój dzień?" – spytałam ze śmiechem.

– Tak. Każdy mój dzień – westchnęła.

Ta historia i tak skończyła się lepiej niż opowieść o lodach. Zaczęło się niewinnie. Późnym wieczorem Sofia oglądała *Barbarellę*, którą opisała jako film totalnie w klimacie lat sześćdziesiątych z Jane Fondą w roli panny młodej w kosmosie.

Podczas seansu nabrała ochoty na lody, ale widziała, jak zgrabnie Jane Fonda wygląda. Wahała się: czy powinna zjeść lody? Czy zasłużyła na nie? W końcu podjęła decyzję i poszła do całodobowego sklepu. Kiedy stała przy zamrażarkach, zaczął ją zaczepiać jeden z klientów. Powiedział, że wygląda sexy, i zaczął wyliczać, co miałby ochotę z nią robić. Sofia szybko chwyciła lody i ruszyła do kasy, ale mężczyzna poszedł za nią i zajął miejsce blisko niej w kolejce. Nie mogła wyjść bez płacenia, a zdecydowała, że nie pozwoli, aby jakiś dupek pozbawił ją deseru, o którym wcześniej tyle myślała. Zachowywała się tak jak zwykle w przypadku zaczepek: ignorowała je. Nie odezwała się do mężczyzny ani na niego nie spojrzała. Wiedziała, że jakakolwiek reakcja sprawiłaby facetowi satysfakcję – i nie zamierzała mu jej dać.

Sofia dokładnie zapamiętała cenę lodów: 2 dolary i 33 centy. Kasjer zauważył sytuację i chciał pomóc klientce jak najszybciej wyjść ze sklepu. Wziął od niej dwa dolary i powiedział, żeby nie przejmowała się

resztą. Sofia wyszła. Mężczyzna nie poszedł za nią. Wróciła bezpiecznie do domu i zjadła lody – ale później czuła się winna. Miała poczucie, że incydent był karą za łakomstwo. Wspomina, że lody miały dla niej słodko-gorzki smak.

Podczas opowiadania zauważyłam, że wciąż nie jest pewna, jak powinna była się zachować – ani czy kasjer oddał jej przysługę, czy też zareagował zbyt późno i zbyt mało zdecydowanie. Zaczęła się wiercić na krześle, pokręciła głową i wzruszyła ramionami, jakby chciała powiedzieć: „I co zrobisz? Nic nie zrobisz".

Ryzyko napaści na tle seksualnym jest bardzo poważne, ale molestowanie na ulicy i zaczepki stanowią problem nie tylko dlatego, że budzą w kobietach lęk przed gwałtem. Nieustannie przypominają im także, że za każdym razem, kiedy wychodzą z domu, ich ciało znajduje się na widoku. Jak to ujęła Erin, jeżeli kobieta nie chce być całkowicie niewidzialna, musi za to zapłacić.

– Ceną jest nieustanna obserwacja. Wychodzisz i non stop jesteś pod lupą. Możesz albo załamać się pod taką presją, co zdarza się wielu kobietom i trudno je za to winić, albo całkowicie się jej poddać. Albo być wiecznie wkurzona, jak ja. Albo postarać się nie przejmować. – Nie ma dobrego rozwiązania dla kobiet mierzących się z niechcianą uwagą, sprzyjającą obsesji piękna.

Kiedy Erin miała dwadzieścia dwa lata, podjęła radykalne kroki, które w niespodziewany sposób wpłynęły na jej doświadczenia z ulicznym molestowaniem. Była tuż po rozstaniu z chłopakiem, który źle ją traktował i kontrolował każdy aspekt jej życia. Czuła, że potrzebne są drastyczne działania, aby mogła znów poczuć się panią własnego losu. Zadała sobie pytanie: „Jak mogę odzyskać kontrolę?". Miała bowiem poczucie, że inni ludzie zachowują się, jakby jej ciało należało do nich. Jak wyjaśniła:

– W przypadku kobiet ciało liczy się najbardziej. To pierwsza rzecz, jaką ludzie zauważają, pierwsza, o której plotkują, pierwsza, którą kojarzą z daną kobietą.

Erin miała wtedy długie, bardzo piękne włosy, które zapuściła na życzenie swojego chłopaka. Po zerwaniu, aby odzyskać siebie, ogoliła się na zero. Zaczęła znów nosić za duże koszulki – tak jak robiły z siostrą w trudnym okresie dzieciństwa. Przestała się również malować. Tej decyzji towarzyszył rytuał, który mnie zafascynował.

– Pozbyłaś się wszystkich kosmetyków do makijażu? – spytałam z niedowierzaniem.

– Owszem. Napisałam do nich listy i wyrzuciłam.

– Pisałaś listy do kosmetyków? – uśmiechnęłam się na myśl, że Erin tak bardzo doceniła powagę tej symbolicznej chwili. Przedstawiła mi cały proces:

– Napisałam: „Cieniu do powiek, nie służysz mi. Przez ciebie moje oczy pieką i łzawią, ale mimo to czułam, że muszę cię nosić. Teraz jednak musisz odejść. Żegnaj, cieniu". – Skłoniła głowę i lekko dotknęła biurka, jakby błogosławiła cień, po czym mówiła dalej: – Napisałam listy do wszystkich. Wyjaśniłam, że mogą gościć w moim domu jeszcze przez jedną noc, ale jutro mają odejść. Noc przeleżały na stole, a rano wszystkie wyrzuciłam.

Erin ogoliła głowę, przestała się malować i postanowiła przez pewien czas unikać luster. Te decyzje miały niespodziewany wpływ na jej życie. Zauważyła, że zaczepki stały się znacznie rzadsze. Odejście od tradycyjnego kobiecego wyglądu sprawiło, że wypadła z gry. Mężczyźni przestali w niej widzieć obiekt seksualny. Dla Erin ogolona głowa stanowiła celową, silną prowokację. Znak, że ma dość. Jak przyznaje:

– Goliłam się maszynką albo nosiłam irokeza, żeby okazać wrogość. Zdecydowanie o to mi chodziło. – Wspominając ten okres, moja rozmówczyni energicznie kiwała głową, jakby ponownie czuła towarzyszące jej wówczas poczucie mocy.

Nie wszystkim spodobała się jej decyzja. Gdziekolwiek się wtedy pojawiała, ludzie powtarzali: „Byłabyś taka ładna, gdybyś zapuściła włosy". Przede wszystkim jednak ogolona głowa zupełnie zmieniła jej sytuację pod względem molestowania na ulicy.

– To naprawdę dziwne. Zaczepki się skończyły. Kiedy byłam łysa, faceci traktowali mnie z zadziwiająco dużym szacunkiem. Nie patrzyli na mnie w kontekście seksualnym. W ogóle nie myśleli o mnie w taki sposób. Nagle zaczęli traktować mnie jak człowieka.

Erin przekonała się, że magiczne działanie krótkiej fryzury kończy się, kiedy włosy mają pięć – siedem centymetrów długości. Tyle wystarcza. Minęło kilka lat, od kiedy ogoliła się na zero i pożegnała z kosmetykami do makijażu. Ostatnio zdecydowała się zaprosić kilka z nich z powrotem, zapuszcza także włosy. Zapytana o powody tej decyzji, wyjaśnia:

– Czuję, że mogę już zrezygnować z takiej obronnej postawy.

– Warto mieć dłuższe włosy?

– Cały czas zadaję sobie to pytanie – stwierdziła zamyślona.

Żyjemy w dziwnym świecie, w którym dłuższe o kilka centymetrów włosy mogą całkowicie zmienić sposób, w jaki jesteś traktowana. To zgodne z definicją uprzedmiotowienia – im łatwiej zidentyfikować cię jako kobietę, tym łatwiej poddać uprzedmiotowieniu, przez które twoje ciało będzie postrzegane jak eksponat, nie jak siedziba ludzkiej istoty.

Czy uprzedmiotowienie zawsze stanowi problem?

Być może zadajesz sobie pytanie: „I co w tym złego, że mężczyźni przyglądają się kobietom i od czasu do czasu głośno wyrażają swoje uznanie?”. To oczywiste, że heteroseksualni mężczyźni zwracają uwagę na atrakcyjne kobiety. Czemu nie mieliby czasem okazywać tego wzrokiem i słowami? Poza tym niektórym podoba się, kiedy inni doceniają ich wygląd. Czy to naprawdę aż taki problem?

Warto tutaj wspomnieć o dwóch rzeczach. Po pierwsze, wielu kobietom, przynajmniej w pewnych sytuacjach, pochlebiają uwagi, które można uznać za uprzedmiatawiające. Są chwile, gdy chcemy, aby nasze ciała były oglądane i podziwiane. Po drugie, często pada argument, że wprawdzie uprzedmiatawianie jest powszechne, ale nie wpływa w żaden istotny sposób na życie kobiet. Drugi z argumentów łatwo odeprzeć. Negatywne konsekwencje uprzedmiatawiania kobiet są dobrze udokumentowane. Na wiele sposobów przyczynia się ono do obsesji piękna. O tym będę jednak mówić w kolejnych rozdziałach. Na razie przyjrzyjmy się bardziej złożonej, pierwszej kwestii.

Jak pogodzić wściekłość, z jaką wiele kobiet reaguje na zaczepki, z krótkotrwałym wzrostem poczucia własnej wartości, zdarzającym się czasami, kiedy nieznajoma osoba pochwali nasz wygląd? Co sprawia, że pewne komentarze dotyczące ciała są do przyjęcia, a inne budzą lęk albo przynajmniej dyskomfort?

W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania przeprowadziliśmy w mojej pracowni badanie. Pytaliśmy kobiety, jak czują się w różnych sytuacjach uprzedmiotowienia. Zmienialiśmy kontekst, w jakim do nich dochodziło. W jednym scenariuszu respondentkom miał przyglądać się partner, w innym – obca osoba. W niektórych przypadkach nieznajomy miał

rzucać za nimi komentarz o charakterze seksualnym, kiedy szły gdzieś same albo w towarzystwie przyjaciół. Nie zaskoczyło nas, że kobiety negatywnie reagowały na uprzedmiatawianie przez obcych, zwłaszcza w sytuacjach, w których były same. Jednak zdarzało się też, że zaczepkom nieznajomych towarzyszyły pozytywne odczucia.

Doświadczenia Sofii zgadzają się z wynikami badań. Moja rozmówczyni przyznała, że zaczepki mogą wywołać zarówno pozytywne, jak i negatywne efekty. Mogą sprawić, że czuje się ładna – albo ją przerazić, szczególnie jeżeli komentarze wspominają o czynnościach seksualnych lub określonych partiach ciała. Sofia przyznała, że po niektórych uwagach czuła się jak część ciała, nie jak osoba, ale innym razem przez cały dzień ma dobry humor po tym, jak usłyszy stwierdzenie: „Świetnie wyglądasz". W myślach odpowiada na nie: „No chyba!".

Satyryczka Melanie LaForce świetnie uchwyciła te złożone uczucia w felietonie opublikowanym niedawno w czasopiśmie „Thought Catalog": „Każdy, kto kiedyś czuł się nieatrakcyjny, potrafi docenić poczucie atrakcyjności. Oczywiście, istnieje granica pomiędzy świadomością, że mężczyzna docenia twoją atrakcyjność, a wrażeniem, że patrzy na ciebie jak na skąpo ubranego hamburgera, ale ta granica jest bardzo dyskusyjna. Niektóre z nas lubią takie momenty i ŁAPY PRECZ OD MOJEGO HAMBURGERA"[17]. Zastosowana przez nią metafora jest pod wieloma względami bardzo trafna. Hamburgery są smaczne, ale ich nadmiar może zaszkodzić. Niektóre hamburgery są pyszne, po innych można się pochorować. I nikt nie chce dostać hamburgera, jeśli zamówił coś innego lub w ogóle niczego nie zamawiał. Kobiety także nie chcą być traktowane jak rzecz w momentach, kiedy oczekują szacunku, zrozumienia lub po prostu świętego spokoju.

Istnieją jednak sytuacje, w których część kobiet z zadowoleniem przyjmuje uprzedmiotowienie — na przykład panie, które stroją się na imprezę w gronie przyjaciół albo wieczorne wyjście do baru. Ten rytuał społeczny często obejmuje celowe tworzenie wizerunku skłaniającego do postrzegania kobiet w kontekście seksualnym. W czasach studenckich zdarzało mi się gadać z przyjaciółkami o ciuchach na wyjście. Nie był to żaden tajny kod. Wszystkie wiedziałyśmy, jak wyglądają takie ubrania. Były krótsze niż te, które zwykle nosiłyśmy, obciślejsze albo mocniej

wycięte. Miały przyciągać wzrok. Tego typu strój może sprawić, że kobieta poczuje się seksowna i silna, będzie się dobrze bawić. Trzeba jednak pamiętać, że uprzedmiotowienie nie jest czarno-białe – istnieje w kontinuum. Jeden punkt może ci odpowiadać, ale to nie oznacza, że w innym nie poczujesz dyskomfortu czy lęku. A przede wszystkim, nawet jeśli nie masz nic przeciwko pewnym rodzajom uprzedmiotowienia, to i tak mogą one niekorzystnie na ciebie wpłynąć. Fakt, że w pewnych momentach decydujemy, iż chcemy być postrzegane jako obiekty seksualne, nie chroni nas przed kumulującymi się konsekwencjami większej liczby takich doświadczeń. A wybory podejmowane od czasu do czasu nie bronią przed sytuacjami, kiedy odbiera nam się szansę jakiegokolwiek wyboru.

Przywiązywanie nadmiernej wagi do urody może także spowodować zwiększoną podatność na negatywne uwagi dotyczące wyglądu. Trzeba postawić sprawę jasno: świadomość, że nasza powierzchowność bez przerwy podlega ocenie, czyni nas zakładniczkami opinii innych ludzi na jej temat. Dlatego nazwanie brzydką boli kobiety bardziej niż wiele innych epitetów.

Erin wspomina, jak była kiedyś molestowana w metrze. Jeden z pasażerów przysunął się bardzo blisko i powtarzał, że jest bardzo seksowna. Erin odparła, że nie jest nim zainteresowana. Później kazała mu spierdalać. Postanowiła jednak nie przesiadać się do innego wagonu. Nie zamierzała ustępować miejsca. Przez resztę drogi do domu musiała zatem wysłuchiwać słów: „Ty paskudna suko. Jesteś taka brzydka. Nie wierzę, że odezwałem się do takiego paszteta". Cóż za ironia: mężczyzna zaczepia kobietę, ponieważ uważa ją za seksowną, a kiedy ta odrzuca jego awanse – zarzuca jej brzydotę.

Jeżeli wpoimy młodym kobietom przekonanie, że ich najważniejszym atutem jest wygląd, mężczyźni (i inne kobiety) będą dokładnie wiedzieć, gdzie uderzyć, aby zadać cios najboleśniejszy dla psychiki. Świetnie ujęła to Erin: „Obrywasz w to miejsce, bo ono najbardziej się liczy. »Jesteś brzydka«. To najgroźniejsza broń, jaką można zaatakować kobietę". Zgadza się z nią siedmioletnia Leigh – nawet ona już wie, że najgorsza rzecz, jaką można powiedzieć kobiecie, to: „Jesteś gruba i brzydka". To nie przypadek, że kiedy kobiety mówią rzeczy, które nie podobają się mężczyznom, w odpowiedzi słyszą krytykę nie swoich poglądów, a wyglądu. To logiczna konsekwencja postrzegania kobiet jako

przedmioty, nie jako istoty ludzkie.

Co się dzieje, kiedy zawsze jesteś hamburgerem

Oczekiwanie, że wygląd przestanie się liczyć w naszym świecie, jest nierealistyczne. Zdarzają się momenty, kiedy uprzedmiotowienie sprawia przyjemność, a wykorzystanie ciała, aby zdobyć uwagę i podziw, może dawać poczucie władzy. Jednak świadomość nieustannego bycia na widoku zmienia psychikę dziewcząt i kobiet. Bycie hamburgerem bardzo często ma swoją cenę – nawet jeśli lubimy nim pobyć od czasu do czasu. Jeżeli inni ludzie nieustannie zwracają uwagę na nasz wygląd, nieuchronnie zaczynamy robić to samo.

Wyobraź sobie, że jesteś złoczyńcą nienawidzącym kobiet i obmyślasz strategię, która uniemożliwi im rozwinięcie potencjału. Musi być subtelna i sprawiać wrażenie, że panie same chcą działać na własną zgubę.

Wystarczy zrobić dwie rzeczy. Po pierwsze, oceniaj ich ciała. Bez przerwy i z taką intensywnością, żeby cały czas czuły się na widoku. Po drugie, usiądź wygodnie i poczekaj, aż młode kobiety przyswoją taką perspektywę i nauczą się myśleć o sobie jako o przedmiotach, na które się patrzy, nie o pełnych ludzkich istotach, mających cele i marzenia w żaden sposób niezwiązane z obwodem w talii czy rozmiarem biustu. Z tyłu głowy wielu kobiet zacznie się wówczas odzywać głos pytający: „Jak wyglądam?”, który zaprzątnie ich uwagę tak bardzo, że przestaną zadawać ważniejsze pytania. To głos obsesji piękna. Im częściej go słyszymy, tym silniejsze mamy poczucie, że nasze ciało istnieje na użytek innych ludzi.

Oczywiście, nie stoi za tym żaden arcyzłoczyńca. Sytuacja nie jest czarno-biała, to nie gra, w której może zwyciężyć tylko jedna strona. Wiele kobiet zadaje mnóstwo ważnych pytań. Ale wystarczy się rozejrzeć, aby zauważyć, że oba kroki, które opisałam powyżej, zostały wdrożone z dużym powodzeniem.

To nieodłączny element życia w świecie, który lekceważy człowieczeństwo kobiet i koncentruje się na ich wyglądzie. Bitwy Erin, Artemis i Gabrielle z obsesją piękna miały bardzo różny przebieg, wszystkie trzy walczą jednak na tym samym froncie. Wszystkie starają

się znaleźć sposób, aby żyć w swoim ciele, nie czując do niego nienawiści, by należeć do kultury, nie będąc pod jej kontrolą, i by wyzwolić się spod władzy lustra, aby móc myśleć o tym, kim chcą się stać, zamiast o tym, że mają być ładne i szczupłe.

Część druga
Jak obsesja piękna wpływa na kobiety

4
Umysł a ciało, ciało a umysł

Spotkałam się z Aną* w kawiarni na przedmieściach w czasie wakacji. Skończyła właśnie pierwszą klasę liceum. Przywiózł ją tata, który podpisał także zgodę na przeprowadzenie wywiadu, a potem zostawił nas przy małym stoliku, otoczone mnóstwem mężczyzn w garniturach. Ana określa samą siebie jako wielorasową Latynoskę, ale większość osób, które mają z nią kontakt, uważa ją za białą. Jest dość niska i drobna, ale też niezwykle opanowana i dojrzała jak na swój wiek. Niedawno ufarbowała włosy na ostry róż. Jest bardzo zadowolona z efektu – mówi, że zyskała onieśmielający wygląd, który dodaje jej pewności siebie.

Nie znałyśmy się wcześniej, a zbliżał się nowy rok szkolny, więc postanowiłam zacząć rozmowę od pytania, czy Ana wybrała już strój na pierwszy dzień w szkole. Moja rozmówczyni zmarszczyła brwi. Odniosłam wrażenie, że tylko przez grzeczność powstrzymała się od przewrócenia oczami. Stwierdziła:

– Wie pani, zwykle nie planuję takich rzeczy z wyprzedzeniem.

Wyjaśniła, że jej styl zmienia się w zależności od nastroju, więc takie planowanie to strata czasu, przyznała jednak, że wiele myśli nad swoim stylem i nad tym, jak pokazuje się światu. Ana interesuje się modą i uwielbia zabawę kosmetykami. Regularnie ogląda filmy na YouTubie prezentujące nowe techniki makijażu, które później wypróbowuje na sobie i koleżankach. W dniu naszego spotkania jej makijaż był równie wyrazisty, jak kolor włosów. Wyglądała w nim na bystrą, sceptyczną osobę.

Ana ma piętnaście lat i uważa się za feministkę. Jest dojrzała nad wiek i swobodnie używa słów takich jak „opresja”. Ma także jak na swój wiek niezwykle zdrowe podejście do własnego ciała. Jak wyjaśniła:

– Istnieje wizja idealnego ciała, ale wcale nie jestem pewna, czy chciałabym takie mieć. Stwierdzenie, że marzysz o ciele idealnym, oznacza, że nie akceptujesz tego, które masz.

Zdarza mi się słyszeć, jak kobiety mówią tego rodzaju pozytywne rzeczy o własnym ciele, ale nie zawsze mnie to przekonuje. Często mam wrażenie, że ich wypowiedzi są wymuszone i odzwierciedlają bardziej

to, co chciałyby myśleć, niż ich faktyczną opinię. Myślę jednak, że Ana mówi poważnie. Wierzę jej i cieszy mnie jej postawa. Miło jest porozmawiać z młodą kobietą, która dobrze się czuje we własnej skórze.

Mimo całej pewności siebie Ana czasami balansuje na cienkiej linie, jeżeli chodzi o stosunek do urody. Przyznaje, że nadal przejmuje się tym, co inni sądzą o jej wyglądzie – chociaż wcale jej się to nie podoba. Niedawno przyłapała się na myśli, że nie powinna wychodzić z domu bez regulacji brwi.

– Czy ludzie zmieniliby opinię na twój temat, gdybyś nie zrobiła brwi? – spytałam. Moja rozmówczyni wybuchnęła śmiechem i odpowiedziała głosem pełnym dramatyzmu:

– Ależ z technicznego punktu widzenia brwi stanowią obramowanie twarzy!

Cieszę się, że udało jej się zachować humor w tej absurdalnej sytuacji. Skoro już mamy być spętane sztywnymi ideałami piękna, lepiej się przy tym śmiać, niż płakać.

Ana uwielbia modę i świetnie się bawi, farbując włosy na szalone kolory, ale nie chce być oceniana po wyglądzie. Nie zamierza być jedną z takich. Zdaje sobie sprawę z istnienia szarej strefy pomiędzy zabiegami upiększającymi, które pozwalają wyrazić swój styl i osobowość, a tymi, do których czujemy się zobowiązane, aby wyglądać akceptowalnie dla innych. Mówiła, jak trudno jest stwierdzić, czy robisz makijaż dlatego, że chcesz, czy dlatego, że musisz.

Ana chciałaby wierzyć, że wszystko, co robi dla urody, wynika z jej dobrowolnie podjętych decyzji związanych z chęcią wyrażenia siebie, ale nie jest pewna, czy w ogóle da się rozróżnić, kiedy staramy się wyglądać dobrze dla siebie, a kiedy dla innych. Jak rozpoznać, czy opinia o tym, jaki wygląd nam się podoba, rzeczywiście należy do nas, skoro nigdy nie udałoby się jej sformułować bez udziału naszej kultury owładniętej obsesją piękna? Może różowe włosy Any to oznaka indywidualizmu i pewności siebie, może okazuje w ten sposób lekceważenie powszechnie obowiązującym ideałom piękna. Ale dziewczyna zdaje sobie sprawę, że z drugiej strony zwracają one uwagę na jej wygląd i wywołują liczne komentarze.

Ana nie chce żyć w świecie, w którym to, jak wygląda, liczy się bardziej niż to, co ma do powiedzenia – obawia się jednak, że tak właśnie jest.

– Kobiety mają być jak przedmioty. A jeśli nie są ładne, to co są warte? Oczekiwanie, że będą przez cały czas wyglądać dobrze, jest okropne – ale naprawdę panuje – stwierdza, a następną uwagą trafia w dziesiątkę. – Dużo o tym myślę. A co, jeśli sama bardziej przejmuję się swoim wyglądem niż tym, co mam do powiedzenia?

Kiedy stajesz się własnym nadzorcą

Zjawisko, które opisała Ana, nazywamy samouprzedmiotowieniem. Dziewczynki i młode kobiety szybko przekonują się, że ich wygląd będzie nieustannie przyciągał uwagę – i nieustannie jej wymagał. W miarę upływu czasu przyswajają sobie świadomość, że inni przez cały czas oceniają (lub mogą oceniać) ich wygląd – i z czasem zaczynają ich w tym wyręczać. Stają się najbaczniejszymi obserwatorkami, nieustannie nadzorującymi swoje ciało. Dlatego samouprzedmiotowienie nazywa się także nadzorem lub monitorowaniem ciała.

Samouprzedmiotowienie polega na wydzieleniu drobnej części świadomości, która monitoruje, jak wyglądamy z perspektywy innych ludzi. Czy wciągam brzuch? Czy nie podwinęły mi się spodnie? Czy widać mi ten pryszcz na brodzie? Czy moja fryzura wygląda dobrze? Monolog wewnętrzny to normalny, zdrowy przejaw ludzkiej świadomości. Warto jednak pamiętać o innych rodzajach pytań, jakie można sobie w ten sposób zadawać. Czy podejmuję właściwą decyzję? Czego mogę się dziś nauczyć? Jak się czuję? Czego potrzebuję? Czego potrzebują moi bliscy?

Analizujemy tutaj istotne przejście: od kultury przypominającej, że nasze ciało jest na widoku, do samodzielnie, konsekwentnie sprawowanego nadzoru nad tym ciałem. Kiedy wyjaśniam kobietom to zjawisko, zwykle proszę, aby wyobraziły sobie, że przeglądają się w dużym lustrze. Ty także to sobie wyobraź. Przyjrzyj się, jak leżą na tobie ubrania, jak wygląda twoja cera, czy twoje włosy układają się tak, jak byś chciała. Samouprzedmiotowienie ma miejsce, kiedy, choć fizycznie odchodzisz od lustra, pozostaje ono obecne w twoich myślach. Kiedy spacerujesz, siedzisz lub uczestniczysz w spotkaniu, cząstka twojej świadomości nieustannie monitoruje twój wygląd. Kiedy wygłaszasz prezentację przed grupą, cząstka ciebie siedzi w pierwszym rzędzie

i sprawdza, czy dobrze wyglądasz. Temat wystąpienia jest nieważny. Czy spódnica nie opina cię za mocno? Czy nie masz szminki na zębach?

Chroniczne samouprzedmiotowienie uchwyciła (zapewne nieświadomie) strona internetowa Style.com w swojej kampanii reklamowej zatytułowanej „Runways Are Everywhere" („Wybiegi są wszędzie"). Składające się na nią fotografie przedstawiały modelki prezentujące swoje atuty w różnych zwyczajnych miejscach. Na jednym, ostro krytykowanym zdjęciu widać modelkę ubraną jedynie w bikini, pozującą w pralni automatycznej. Jaki komunikat przekazuje to zdjęcie? Jeśli jesteś kobietą, nawet podczas prania powinnaś pamiętać, że znajdujesz się na widoku. Każda chwila to konkurs piękności.

Samouprzedmiotowienie może funkcjonować jak cecha osobowości i pozostawać stosunkowo stałe w różnych sytuacjach. Niektóre osoby mają do niego większą skłonność niż inne. Niezależnie od kontekstu, towarzystwa lub samopoczucia nieustannie monitorują swój wygląd. Badacze z Uniwersytetu Wisconsin opracowali ankietę pozwalającą zmierzyć ten rodzaj samouprzedmiotowienia. Zawiera ona stwierdzenia takie jak: „Wiele razy w ciągu dnia zastanawiam się, jak wyglądam" czy „Często martwię się, czy dobrze wyglądam w ubraniach, które mam na sobie"[18]. Zapewne znasz kobiety, które zdecydowanie zgodziłyby się z tymi stwierdzeniami. Być może sama się do nich zaliczasz. Ale nawet osoby, które na co dzień nie monitorują swego ciała zbyt szczegółowo, mogą popaść w samouprzedmiotowienie w pewnych sytuacjach. Nie trzeba wiele, aby w ich umyśle pojawiło się lustro: wystarczy zerknięcie na okładkę czasopisma czy komentarz kolegi z pracy.

Nadal pamiętam jedną z pierwszych ocen, której zostałam poddana jako wykładowca. Miałam wtedy dwadzieścia cztery lata. Uwielbiałam wykładać i byłam absurdalnie zdenerwowana przed otrzymaniem ankiet z odpowiedziami studentów. Chciałam, żeby mnie lubili i żeby udział w moich zajęciach sprawiał im równie dużą satysfakcję, jak mnie ich prowadzenie. Nie pamiętam większości komentarzy na swój temat, ale jednego nie zapomnę chyba nigdy. Brzmiał: „Powinna Pani częściej nosić tę niebieską spódnicę. Dobrze Pani w niej wygląda". Poraziła mnie ta uwaga. Ankiety były anonimowe, ale nie mogłam przestać się zastanawiać, który ze studentów napisał o spódnicy zamiast o zajęciach. Kto myślał o moich nogach, kiedy ja myślałam o tym, jak najlepiej

mówić o psychologii? Co gorsza, to były zajęcia z psychologii płci. Najwyraźniej zrobiłam coś nie tak, skoro po całym semestrze omawiania niuansów płci jeden z moich studentów pozwolił sobie na taką uwagę.

Od tamtego czasu przeczytałam tysiące studenckich ankiet, ale nadal czuję się nieswojo z tamtym komentarzem. Pamiętam, o jaką spódnicę chodziło. Była uszyta z granatowego sztruksu, nosiłam do niej czarne rajstopy i wysokie buty. Uwaga na jej temat wpłynęła na sposób, w jaki prowadziłam zajęcia przez cały kolejny semestr, a może nawet dłużej. Czułam się wytrącona z równowagi i obserwowana w sposób, którego wcześniej nie brałam pod uwagę. Kiedy zwierzyłam się kolegom z wydziału, zlekceważyli sprawę, stwierdzając: „W czym problem? Przecież to komplement". Ja widziałam sprawę inaczej. Miałam wrażenie, że student równie dobrze mógł napisać: „Mam dla ciebie tak mało szacunku, że nie wspomnę ani słowem o twoich zajęciach, wypowiem się tylko o twoich ubraniach i figurze".

Nie był to najpoważniejszy problem związany z tym komentarzem. Nie chciałam, żeby studenci myśleli o moim ciele podczas wykładów, ale przede wszystkim sama nie chciałam o nim myśleć, kiedy wykładałam. Mam ograniczony zasób uwagi do wykorzystania podczas zajęć. Nie chcę trwonić go na monitorowanie swego wyglądu. Jeśli umysł zajmuje się ciałem, nie może skupić się na innych rzeczach.

Studentka Lily Myers zdobyła nagrodę w konkursie poetyckim za wiersz *Shrinking Women*, opowiadający o jej zmaganiach z chronicznym monitorowaniem ciała. Wciągająca opowieść o tym, jak przekonała się, że bycie kobietą wymaga skupienia się na wyglądzie, zawierała słowa: „Nic się nie dowiedziałam o egzaminach wstępnych na socjologię, bo przez cały dzień otwarty na wydziale zastanawiałam się, czy mogę zjeść jeszcze kawałek pizzy".

Obsesja piękna niszczy umysł

Namiary na Rebeccę* dostałam od byłej studentki. Dwudziestosiedmioletnia pielęgniarka zgodziła się ze mną spotkać w hipsterskiej kawiarni obok szpitala w Baltimore, w którym pracuje. Opiekuje się głównie pacjentami oddziału psychiatrycznego, więc znalazła się w nietypowej dla siebie roli – tym razem miała mówić, nie

słuchać. Na szczęście szybko się otworzyła i przez prawie dwie godziny spędzone w kafejce dzieliła się ze mną swoją historią.

Okazało się, że przeżyła dzieciństwo niemal nietknięta obsesją piękna. Kiedy spytałam:

– Czy podobało ci się, jak wyglądasz, kiedy byłaś mała? – zamilkła i zatopiła się we wspomnieniach, a w końcu stwierdziła:

– Chyba o tym nie myślałam. Nie pamiętam, żebym zastanawiała się nad swoim wyglądem, twarzą czy figurą. Nie myślałam też o tym, co na siebie włożyć.

– A w co się ubierałaś?

– W to, co naszykowała mi mama. Na przykład spodnie od dresu i bluzę z Królem Lwem – stwierdziła z szerokim uśmiechem.

Okazał się zaraźliwy. Uśmiecham się też teraz, pisząc te słowa i wspominając tamtą chwilę. Wyobrażam sobie beztroską, szczęśliwą małą Rebeccę w sięgającej kolan bluzie z Królem Lwem. Niestety, uśmiech szybko zniknął z jej twarzy. Okres dzieciństwa wolny od trosk związanych z wyglądem wydaje się teraz bardzo krótki w konfrontacji z latami, które przecierpiała. Już w gimnazjum często się zastanawiała, jak wygląda w porównaniu z innymi dziewczynkami.

Spytałam ją, co się zmieniło i sprawiło, że zaczęła myśleć o swojej powierzchowności. Okazało się, że wszystko zaczęło się od zębów, które wyrosły krzywo i wymagały założenia aparatu. Jak wspominała:

– Poszłam do ortodonty, a on stwierdził, że zmienimy mój uśmiech tak, żebym wyglądała jak gwiazda filmowa. Pamiętam, jak wyjaśniał, że możemy nadać mi określony wygląd. Spytał, czyj uśmiech mi się podoba. A ja pomyślałam o dziewczynie ze szkoły, która wydawała mi się ładna, i stwierdziłam, że chcę mieć taki uśmiech jak ona.

Rebecca zaczęła rozkwitać dość późno. W pewnym momencie zauważyła, że jako ostatnia zaczęła nosić stanik i golić nogi, że jako jedyna nie układa fryzury. Miała wrażenie, że przegrywa wyścig – chociaż na tamtym etapie nie była szczególnie zainteresowana uczestnictwem w nim. Wspomina, że uznała wtedy: „Wszyscy to robią, ja też muszę, inaczej zostanę z tyłu”.

Nigdy nie interesowała się makijażem, ale kiedy zauważyła, że jej koleżanki się malują, pomyślała: „Cóż, widocznie tak trzeba”. Kiedy zauważała, że inne dziewczynki przykładają większą wagę do wyglądu niż ona, po prostu uznała, że też powinna się bardziej przejmować tą

sprawą.

Prawdziwym punktem zwrotnym było jednak rozpoczęcie liceum. Do Rebekki zaczęły docierać komentarze innych osób na temat jej wyglądu, które powodowały, że zaczęła koncentrować się na swoim ciele. Niektóre z tych uwag były subtelne, zasłyszane przypadkiem, inne dziwnie oficjalne i wygłoszone otwarcie – jak w przypadku jej ówczesnego chłopaka, który opowiedział, co zrobili z kolegami z drużyny. Jak wyjaśniła moja rozmówczyni:

– Stworzyli idealną kobietę z fragmentów różnych dziewczyn, które wydawały im się najatrakcyjniejsze w danej kategorii – od jednej wzięli twarz, od drugiej biust. Okazało się, że ja miałam najlepszy brzuch i pupę.

Nie byłam w stanie ukryć niesmaku.

– Dlaczego ci się do tego przyznał? – spytałam, a Rebecca bardzo szczerze opowiedziała o swoich mieszanych uczuciach:

– Trochę mi to pochlebiło, a trochę mnie zdegustowało. Do tego trener, który sam był jeszcze młody, zapytał, która z nas będzie najładniejsza w przyszłości, której przybędzie najwięcej urody, i wybrali mnie.

– Jak się czułaś ze świadomością, że grupa chłopaków omawia twój wygląd?

Rebecca pomyślała, że może takie zachowanie jest normalne, mówiła sobie: „A więc to o tym rozmawiają faceci". Ale dodała też:

– Chyba od tego momentu zaczęły się niektóre moje myśli o wyglądzie. Zaczęło mi zależeć, żeby moja twarz i ciało dobrze się prezentowały.

Moja rozmówczyni opisała klasyczny schemat. Im silniejsze poczucie, że inni ludzie patrzą na twoje ciało, tym większa świadomość tego, jak wyglądasz z ich perspektywy. Im więcej osób w twoim otoczeniu przejmuje się swoim wyglądem, tym większa presja, abyś zrobiła to samo. Ciało Rebekki zostało przez innych rozłożone na części i poddane ocenie. W efekcie zaczęła poświęcać więcej czasu na samodzielne dokonywanie takiej oceny. Uprzedmiotowienie zmieniło się w samouprzedmiotowienie.

Chętnie myślimy o sobie jako o mistrzach wielozadaniowości. Niestety, nie jesteśmy nimi. Jeżeli koncentrujemy uwagę na wyglądzie, odwracamy ją od innych rzeczy. Rebecca ma tego świadomość,

ponieważ przez cały okres dojrzewania i jeszcze długo po dwudziestce poświęcała znaczną część intelektualnej energii na przerażająco precyzyjną kontrolę diety i ćwiczeń. Wszystko zaczęło się na lekcji biologii w pierwszej klasie liceum.

Rebecca wyczynowo uprawiała pływanie. Była wysoka, szybka i silna, miała umięśnione ciało. Problemy zaczęły się, kiedy – jak wiele uczennic w całym kraju – podczas lekcji biologii została poddana pomiarowi tkanki tłuszczowej w organizmie. Nauczycielka stwierdziła, że wyniki wskazują na otyłość. Na tych samych zajęciach moja rozmówczyni dowiedziała się, że odpowiednia dieta dostarcza organizmowi 2000 kalorii dziennie. Nikt nie powiedział jej, że wyczynowi sportowcy – zwłaszcza pływacy – potrzebują ich znacznie więcej, ani tego, że wyniki pomiarów tłuszczu często bywają niedokładne, zwłaszcza w przypadku sportowców. Nikt także nie wyjaśnił, że kategorie przypisywane zwykle do różnych BMI można zakwestionować. Rebecca zaczęła się niepokoić – w obliczeniach dotyczących jej ciała nic się nie zgadzało. Pracowała coraz pilniej. Dodawała treningi, odejmowała jedzenie, zliczała kalorie, nosiła ze sobą zeszyt, w którym notowała jadłospis. Jej umysł zmienił się w arkusz kalkulacyjny, w którym przez cały dzień na bieżąco aktualizowała sumy.

Kiedy poprosiłam moją rozmówczynię, aby oszacowała, jaką część jej sił umysłowych zajmował arkusz, była przytłoczona pytaniem. Choć minęło dużo czasu, nadal trudno jej w to uwierzyć. Aby uświadomić mi, jak bardzo była zatopiona w obliczeniach, opowiedziała, jak kiedyś zauważyła, że pewna kobieta ma normalne nawyki żywieniowe.

– Zafascynowało mnie to. „Czy ona po prostu je, kiedy jest głodna, a kiedy nie, to nie? I nie dlatego, że odmawia sobie jedzenia, tylko po prostu nie jest głodna?”. Poczułam się zaciekawiona – i zazdrosna, kiedy uświadomiłam sobie, że ona nie musi myśleć o tym wszystkim.

– Jak sądzisz, czy twoje życie byłoby inne, gdybyś czuła to, co ona? – spytałam, a Rebecca stwierdziła, że miałaby:

– Dużo, dużo więcej mocy intelektualnych. Mój umysł byłby swobodniejszy i mógłby zająć się wieloma innymi rzeczami. – Trudno było jej skoncentrować się na czymkolwiek innym, bo jak mi wytłumaczyła: – Licznik kalorii działał non stop. Przez cały dzień obserwowałam jego wskazania. Nie mogłam przestać, to było jak nałóg.

Opowiedziała mi też, jak w wieku kilkunastu lat wybrała się z mamą

do sklepu, aby kupić jej nowy kostium kąpielowy. Mama Rebekki nieco przybrała na wadze i miała problemy ze znalezieniem odpowiedniego stroju. Od niechcenia rzuciła uwagę: „To pierwszy raz, gdy nie jestem zadowolona ze swojego ciała". Kiedy to opowiadała, było widać, że tamten komentarz nie przestał jej zadziwiać. Pamięta, co wtedy pomyślała:

– To było niesamowite. Miała czterdzieści lat i pierwszy raz nie czuła się dobrze w swoim ciele. Jak udało jej się tak długo przed tym bronić?

Trudno nie porównywać doświadczeń Rebekki i Any. Kiedy spytałam tę ostatnią, co sądzi o swoim ciele, stwierdziła: „Każdy ma coś, co chciałby zmienić". Ale potem nie wskazała, co by to miało być w jej przypadku. Miło to usłyszeć. Ana twierdzi, że nieźle ogarnia sprawę postrzegania własnego ciała, ale i jej zdarza się poczuć niepewnie po zobaczeniu w mediach wyidealizowanych kobiecych sylwetek.

– Co robisz, kiedy masz gorszy moment? Jak z tym walczysz? – spytałam. W przeciwieństwie do Rebekki, która na niepewność co do swego wyglądu reagowała z niezwykłym poświęceniem, katalogując i monitorując wszystkie niepokojące ją obszary, Ana stwierdziła, że kiedy jest jej źle, po prostu skupia się na czymś innym.

– To chyba dobra strategia – przyznałam, a moja rozmówczyni potwierdziła:

– Owszem. Wydaje mi się, że rozpamiętywanie tego wcale nie pomaga.

Ana ma rację. Skupianie się na wyglądzie tylko pogarsza sprawę. Nadzorowanie ciała źle wpływa na pracę mózgu, a szczególnie mocno zaburza funkcje poznawcze w przypadku trudnych, wymagających koncentracji zadań. Innymi słowy, monitorowanie wyglądu działa najbardziej destrukcyjnie wtedy, kiedy najbardziej potrzebujesz skupienia uwagi. Wyobraź sobie, jakie konsekwencje ma to dla dziewcząt i kobiet w procesie edukacji. O ile gorsze wyniki osiągają i o ile mniej nowych, ciekawych rzeczy mogą się nauczyć, jeśli ich umysł zaprząta troska o wygląd?

Siedemnastoletnia Artemis, o której pisałam w rozdziale pierwszym, ujęła to w następujący sposób: „Czuję się, jakby mój mózg był podzielony na pół. Jedna połowa myśli o ciele, druga o szkole".

W kilku badaniach wywołano samouprzedmiotowienie w warunkach laboratoryjnych, prosząc kobiety o przymierzenie kostiumu kąpielowego

w pokoju, w którym nie było nikogo innego, za to znajdowało się lustro. W przypadku większości pań samo wkładanie stroju wystarczyło, aby skupić ich uwagę na wymiarach i sylwetce. Jednak, co istotniejsze, w jednym z badań, trafnie zatytułowanym „That Swimsuit Becomes You”[19] (co w tłumaczeniu może znaczyć „Dobrze ci w tym kostiumie”, ale także „Ten kostium staje się tobą”), wykazano, że prosta czynność przymierzania spowodowała obniżenie wyników na teście z matematyki. W innym badaniu na ten temat, „Body on My Mind”[20] („Ciało w umyśle”), ustalono zgodnie z przewidywaniami, że przymierzanie kostiumu wywołuje wstyd związany z własnym ciałem. W dodatku jeszcze dziesięć minut później, kiedy kobiety były już ponownie ubrane, nadal myślały o swoim wyglądzie. Jak widać, bardzo łatwo skłonić panie do zastanawiania się nad swoją powierzchownością – a kiedy ich umysł podąży już tą ścieżką, trudno jest zmienić tok myślenia. Przypominam: podczas opisanych badań nikt nie widział uczestniczek w kostiumach. Wystarczyło, że przejrzały się w lustrze.

W badaniach zasobów poznawczych naukowcy często wykorzystują test Stroopa. Zadanie jest proste i przystępnie opisane, ale jego prawidłowe wykonanie wymaga skupienia. Polega na przyjrzeniu się długiej liście słów i określeniu (na głos) koloru, w jakim zostały wydrukowane. Wydaje się to łatwe – i rzeczywiście takie jest, chyba że chodzi o nazwy kolorów wydrukowane kolorem innym niż ten, który oznaczają. Na przykład bardzo łatwo, patrząc na słowo „pies” wydrukowane fioletowym atramentem, powiedzieć „fioletowy”, ale znacznie trudniej powiedzieć „niebieski” po zobaczeniu słowa „żółty” wydrukowanego na niebiesko. Mózg uznaje, że należy powiedzieć „żółty” – i nieświadomie odczytuje się to słowo. Wykonywanie wielu takich zadań jest wyczerpujące psychicznie. Badanie opublikowane w „Psychology of Women Quarterly” wykazało, że po przymierzaniu kostiumu kąpielowego panie osiągały gorsze wyniki w teście Stroopa – prawdopodobnie dlatego, że część zasobów poznawczych została im odebrana i wykorzystana do monitorowania wyglądu[21].

Kobiety, które nawykowo nadzorują swoje ciało, są najbardziej narażone na zaburzenia myślenia i uwagi. To logiczne: skoro osoby wesołe łatwo rozśmieszyć, opowiadając im dowcip, kogoś skupionego na swoim ciele łatwo oderwać od innych czynności i skłonić do martwienia

się wyglądem. Naukowcy z Uniwersytetu Yale odkryli także, że kobiety, które znaczną część zasobów poznawczych poświęcają na monitorowanie wyglądu, mają niższy poziom motywacji i samoskuteczności[22]. Jeżeli młode kobiety mają zmienić świat, niezbędne jest im poczucie własnej skuteczności – przekonanie, że są w stanie zrobić to, co zaplanowały, że kontrolują własne zachowania i mają wpływ na otaczającą je rzeczywistość. Nie powinnyśmy być zmuszone do trwonienia cennej uwagi i koncentracji na sprawdzanie, jak się prezentujemy. Nasze umysły mają ważniejsze zadania do wykonania.

Krępujące ubrania

Kiedy miałam siedem lat, poszłam z rodzicami na przyjęcie. Zapowiadało się fajnie – miała być pizza, lody i dużo dzieci. Pamiętam, że miałam na sobie fioletową pikowaną sukienkę, którą uszyła mi babcia, a pod nią białą bluzeczkę z bufiastymi rękawami. Kiedy inne dzieci zaczęły fikać koziołki w korytarzu, radośnie pobiegłam, aby do nich dołączyć. Do dziś słyszę głos dorosłego, który odciągnął mnie na bok i wyjaśnił, że nie mogę brać udziału w tej zabawie, bo mam na sobie sukienkę, a takie zachowanie nie jest godne damy – podczas zabawy mogłabym pokazać za dużo. Poczułam się zbita z tropu tym ostrym upomnieniem. Usiadłam cichutko na krześle, jak dama, i samotnie patrzyłam, jak pozostałe dzieci kotłują się po podłodze. Tamtego dnia przekazano mi lekcję, którą odbiera wiele małych dziewczynek – że zachowywanie się jak dama oznacza siedzenie pokornie na marginesie życia. Że muszę zwracać uwagę na to, jak inni postrzegają moje ciało.

Takie destrukcyjne monitorowanie często jest wywoływane (lub przynajmniej wzmacniane) przez fakt, że dziewczęce i kobiece ubrania zwykle krępują ruchy bardziej niż stroje chłopięce i męskie. Muszka nie jest może zbyt wygodna, ale pozostawia znacznie większą swobodę ruchów niż buty na wysokich obcasach lub ołówkowa spódnica.

Wyjdę na starą zrzędę, ale pierwszy przykład ubrania wywołującego samouprzedmiotowienie, jaki przychodzi mi na myśl, to słynna zielona suknia, którą Jennifer Lopez włożyła na ceremonię wręczenia nagród Grammy w 2000 roku. Nie tylko ja dobrze ją zapamiętałam – dorobiła

się własnej strony w Wikipedii i trafiła na ekspozycję w muzeum mody. Suknia marki Versace miała szeroki i głęboki dekolt w kształcie litery V, sięgający daleko poniżej pępka i niemal odsłaniający sutki. W artykułach opublikowanych po ceremonii pojawiła się informacja, że J.Lo udało się utrzymać strój na swoim miejscu za pomocą taśmy dwustronnej (i dużej dawki szczęścia). Zastanawiam się, czy Jennifer pamięta cokolwiek z tamtego wieczoru. Czy była w stanie skoncentrować się na przemowach, występach i otaczających ją bliskich osobach? Czy mogła się skupić na czymkolwiek poza sprawdzaniem, czy jej piersi nie są nadmiernie odsłonięte? Co się działo, kiedy siadała? Czy musiała wciągać brzuch? Czy w takiej sukni w ogóle da się usiąść? Jak bardzo musiał ją rozpraszać taki strój?

Kilka lat temu, kiedy jadłam kolację w małej włoskiej knajpce w pobliżu mojego domu, weszło do niej kilkanaścioro elegancko ubranych licealistów. Domyśliłam się, że zamierzają coś zjeść przed dorocznym szkolnym balem. Nie mogłam oderwać wzroku od dziewcząt, które zajmowały swoje miejsca. Wyglądały naprawdę prześlicznie, ale miały niesamowicie krótkie sukienki – tak krótkie, że zastanawiałam się, jak dadzą radę usiąść, nie pokazując, co mają pod spodem. Na stołach nie było obrusów, więc nie mogły się ukryć. Nie były w stanie jeść, bo ręce miały zajęte obciąganiem sukienek. W jeszcze gorszej sytuacji znalazły się te, które wybrały fason bez ramiączek: musiały obciągać dół i podciągać górę, potem szybko chwytały kęs jedzenia i znów poprawiały sukienkę.

Nie trzeba mieć na sobie sukienki bez ramiączek czy z dekoltem do pępka, aby znaleźć się w sytuacji, w której ubranie odciąga uwagę od tego, co dzieje się wokół. Dziewczynki doświadczają takich przeżyć w szokująco młodym wieku. Socjolog z Uniwersytetu Michigan, który prowadził obserwacje w kilku salach przedszkolnych, zauważył, że sukienki wyraźnie utrudniają dziewczynkom ruchy[23]. Nie tylko w sensie dosłownym – oczywiście, krótka spódniczka z falbankami utrudnia czołganie się w tunelu, ale jeszcze bardziej ogranicza dziewczynki świadomość tego, jak powinny się poruszać, jeśli mają na sobie sukienki lub spódnice. Wiedzą, że nie wolno im wysoko podnosić nóg, turlać się ani siadać po turecku. Chłopcom zaś nikt nie każe siedzieć jak dżentelmen. Ten sam naukowiec stwierdził również, że strój noszony

przez dziewczynki często odciągał ich uwagę od tego, czym się zajmowały. Musiały podciągać rajstopy, obciągać spódniczki i poprawiać inne części garderoby. Ponadto nauczyciele ingerowali w ich wygląd znacznie częściej niż w przypadku chłopców – czesali dziewczynkom włosy, poprawiali im ubrania i mocniej zaciskali kokardki.

Badacze z Kenyon College przeprowadzili niedawno szczegółową analizę kilkudziesięciu popularnych kostiumów halloweenowych, kartek walentynkowych i figurek przeznaczonych dla dziewcząt i chłopców[24]. Okazało się, że 88% postaci kobiecych miało na sobie stroje nazwane przez autorów dekoracyjnymi, które mogłyby utrudniać ruchy. W przypadku postaci męskich ten odsetek wyniósł zaledwie 13%.

W 2014 roku amerykański operator komórkowy Verizon wyprodukował reklamę internetową zatytułowaną *Inspire Her Mind* (*Zainspiruj jej umysł*). Film przedstawia rozmaite sytuacje, w których w subtelny sposób pokazano, jak rodzice zniechęcają dziewczynki do odkrywania lub rozwijania pasji do nauki i techniki. Jeden z fragmentów reklamy pokazywał, jak przestrzega się dziewczynki (ale nie chłopców) przed pobrudzeniem się podczas zabawy. Verizon poruszył tu istotną kwestię – kiedy stroimy dziewczynki w urocze sukienusie, wzrasta prawdopodobieństwo, że będziemy je upominać, aby ich nie pobrudziły. A co, jeśli ta ładnie ubrana dziewczynka chciała dowiedzieć się czegoś o życiu roślin albo owadów? Albo poćwiczyć zdolności motoryczne, czołgając się pod przeszkodami? Nic z tego. Pozostała w okowach sukienki z falbankami, zmuszona skoncentrować się na tym, aby dobrze wyglądać z perspektywy innych. Sposób, w jaki ubieramy małe dziewczynki, może dać początek skłonności do nadzorowania ciała, której nie pozbędą się do końca życia. Współczesny świat sprawia, że już w bardzo młodym wieku nabierają przekonania, iż wygląd wymaga monitorowania i ważniejsze jest, aby ich ciało dobrze wyglądało w ubraniach, niż to, żeby mogło się wygodnie poruszać. Czy to się zmienia, kiedy dziewczynki dorastają? Większość kobiet nie czołga się przez tunele, a badaczkom nikt nie mówi, że mają nie brudzić fartuchów laboratoryjnych – jednak w dorosłym życiu można znaleźć odpowiedniki tych sytuacji. Deborah Rhode w książce *The Beauty Bias* pisze o swoim spostrzeżeniu: kobietom o wysokiej pozycji zawodowej zdarza się spóźniać na spotkania, ponieważ tkwiły w korku w taksówce, zamiast

przejść kawałek drogi. Te kobiety nie noszą sukienek z falbankami, których nie wolno im pobrudzić, ale ich buty mają wysokie obcasy, będące nieodłącznym elementem stroju, uniemożliwiające dotarcie na spotkanie piechotą.

Co więcej, nawet jeśli wysoko postawiona kobieta w obcasach zdoła znaleźć się w budynku punktualnie, musi jeszcze przejść przez korytarz w niewygodnym obuwiu. Stąpa wolniej i mniej stabilnie niż jej koledzy. A kiedy wreszcie znajdzie się w sali konferencyjnej, bolą ją nogi. Skurcze palców u stóp co chwilę odrywają jej uwagę od spotkania. Musi zmieniać pozycję. Dekoncentruje się na moment, kiedy obciąga spódnicę i zmienia ustawienie nóg. To już nie jest przedszkole. Nie ma tu nauczycielki, która sprawdzi, jak wygląda, i poprawi jej sukienkę. Nic nie szkodzi. Da sobie radę sama, w końcu ćwiczy to od lat. Jednak jakim kosztem dla uwagi i rozumowania się to odbywa? Jak wpływa na jej zdrowie psychiczne? To pytania, które musimy postawić.

Studenci często śmieją się z faktu, że noszę bojówki. Nic nie poradzę – po prostu je uwielbiam. Mają mnóstwo praktycznych kieszeni i nie krępują ruchów. Mówiono mi, że wyglądam jak bohaterka kreskówki *Kim Kolwiek* – co postanowiłam przyjąć jako komplement, bo przeżywa ona wiele interesujących przygód.

Kilka lat temu jeden z kolegów podsłuchał, jak wychwalam zalety bojówek, otwierając paczkę ze spodniami, które niedawno kupiłam przez internet.

– Uważam, że kobiety nie powinny nosić bojówek – orzekł.

– Co takiego? Czemu nie? – odpowiedziałam ze śmiechem, na co on stwierdził:

– Bo nie i już. Kobiety nie wyglądają w nich dobrze.

– Za to dobrze się czują! – odparowałam.

– Phi – uciął.

Mam szczęście. Wykonuję zawód, w którym mogę ubierać się niemal we wszystko, co chcę. Nie jestem zmuszona nosić dorosłego odpowiednika sukienki z falbankami. Ale, jak pokazuje ta krótka rozmowa, nie ucieknę przed powszechnym przekonaniem, że mój wybór stroju powinien opierać się przynajmniej częściowo na opinii mężczyzn. Nadal jednak noszę bojówki, a kiedy mając je na sobie, widzę tego kolegę, szeroko się do niego uśmiecham.

Uwaga, jaką poświęcamy naszym ciałom, i przekonanie, że ciało

należy dręczyć, aż nabierze akceptowalnych kształtów, ściśle wiążą się z kobiecą modą. Jak wyjaśnia Joan Jacobs Brumberg w błyskotliwej książce historycznej *The Body Project,* im więcej ciała nakazywała odkryć moda, tym ściślej musiało ono być monitorowane. Wraz z ubraniami odsłaniającymi nogi pojawiła się konieczność depilacji, aby pokazać światu gładką skórę. Kiedy nadeszła moda na obcisłe (nie tylko w talii) stroje, cały tułów musiał wyszczupleć. Rzekoma większa swoboda w kwestii ubioru w istocie narzucała nowe ograniczenia. Oczywiście, możemy teraz odsłaniać nogi i ramiona, nosić dżinsy – ale musimy też troszczyć się o to, jak nogi i ramiona się prezentują, czy też o to, że spodnie, które tak lubimy, dokładnie ukazują kształt naszych pośladków. Z kolei możliwość noszenia bikini wiąże się z troską o obwód uda.

Chroniczny monitoring ciała to absurdalnie wysoka cena za bycie modną, ale kobiety płacą ją nieustannie na wiele różnych sposobów. Nie chcę, żeby młode kobiety wstydziły się swoich ciał. Nie chcę, aby nazywano je zdzirami, kiedy noszą ubrania, które decyzją kreatorów mody stały się popularne w danym sezonie. Powinny móc włożyć wszystko, w czym czują się dobrze. Ale jak jest naprawdę z tym dobrym samopoczuciem? Powinnyśmy móc ubierać się, jak chcemy, ale także koncentrować uwagę na danej chwili. Jeżeli już mamy się monitorować, niech obserwacja dotyczy naszych myśli i uczuć, pragnień i celów, nie wyglądu.

Jak już wspomniałam, przez większość czasu mogę nosić to, na co mam ochotę. Wiele kobiet nie ma takiego szczęścia. A jednak od czasu do czasu zdarza mi się wbić w buty, które obcierają, ale są takie śliczne, albo w sukienkę, która leży na mnie dobrze tylko wówczas, kiedy siedzę z idealnie wyprostowanymi plecami i ściągniętymi łopatkami. Nawet jeśli wydaje nam się, że świadomie decydujemy się na noszenie ubrań wymagających monitorowania ciała – to i tak zastanawiam się, na ile taka decyzja jest dobrowolna w kulturze, w której sygnalizuje się niemal wprost, że cenione są jedynie kobiety seksowne. Bardzo możliwe, że w świecie mniej skoncentrowanym na tym, jak wyglądają kobiety, a bardziej na tym, co robią, wybierałybyśmy całkiem inne stroje.

Troska o wygląd ciała ogranicza jego możliwości

W słynnym filmiku reklamowym producenta podpasek Always spytano wiele dziewcząt i kobiet, co to znaczy biegać jak dziewczyna. Ich odpowiedzi bardzo mnie zasmuciły. Biegać jak dziewczyna nie oznaczało dla nich biegać szybko czy dając siebie wszystko, a robić to niezdarnie. Odnosiły się do tego, jak wyglądają podczas biegu – to kolejny przykład, jak wpaja się dziewczynkom, że są przeznaczone do ozdoby, nie do działania. Cieszyłam się, że ta reklama powstała, ponieważ doprowadziła do istotnych dyskusji o rozdźwięku, jaki wiele dziewcząt odczuwa pomiędzy kobiecością a sprawnością fizyczną. Wynika on z samouprzedmiotowienia. Tak jak monitorowanie wyglądu utrudnia wykonanie testu Stroopa, tak skupienie się na wyglądzie ciała utrudnia jego efektywne wykorzystanie.

Czasopismo „Journal of Sport & Social Issues" opublikowało wyniki wyjątkowego testu sprawdzającego związek pomiędzy koncentracją na wyglądzie ciała a wykorzystaniem go do wykonywania różnych zadań. Badacze sfilmowali dziewczęta w wieku 10 – 17 lat, które miały rzucać piłką softballową w ścianę najmocniej, jak potrafiły[25]. Po uwzględnieniu oczywistych różnic wynikających z wieku i doświadczenia, okazało się, że najgorzej rzucały dziewczynki, u których zanotowano najwyższy poziom samouprzedmiotowienia. Trudno jest działać, kiedy myślisz o swoim wyglądzie.

Dokonując samouprzedmiotowienia, przyjmujemy zewnętrzną perspektywę w postrzeganiu ciała. Jedną z wad tego zjawiska jest utrata tak zwanej świadomości introspektywnej – naturalnej wrażliwości na bodźce wewnętrzne wysyłane przez organizm, takie jak uczucie głodu, tętno lub zmęczenie. Badanie przeprowadzone niedawno na Uniwersytecie Kent State[26] wykazało, że im większy stopień uprzedmiotowienia u kobiet, tym trudniej im prawidłowo zidentyfikować stany wewnętrzne, takie jak emocje czy głód i sytość.

Rebecca, pływaczka wyczynowa, przekonała się o tym na własnej skórze. Podczas wakacji po pierwszej klasie liceum pracowała jako ratowniczka. Siedząc nad basenem, miała mnóstwo czasu na lekturę czasopisma „Self". Teraz sama przyznaje, że żadna część tego pisma nie była skierowana do osób pływających po trzy godziny dziennie, ale wtedy bezkrytycznie podchodziła do wszystkich porad dotyczących diety, ćwiczeń i urody. Z perspektywy czasu moja rozmówczyni uważa,

że od tego czasopisma zaczęło się jej wyniszczenie. Prowadzony w myślach arkusz kalkulacyjny zaczął rządzić się jeszcze surowszymi zasadami, a do treningów pływackich dołączyło bieganie. Rebecca znalazła się na najlepszej drodze do anoreksji, a jej ciało wyglądało jak figurka z ruszającą się główką. W kolejnym roku szkolnym nadal była w drużynie pływackiej, ale szło jej coraz gorzej.

Jak wyjaśnia – wyniki ucierpiały przez obsesję na punkcie wagi.

– W pierwszej klasie byłam naprawdę dobra i bardzo szybka. Potem zaczęłam pływać wolniej. Zwiększyłam intensywność treningów, ale to tylko pogorszyło sprawę. Wydawało mi się, że wszystko robię, jak trzeba. Bardzo ciężko pracowałam, dbałam o zdrowie, przestrzegałam wszystkich zasad. Ale ogromnie bałam się przybrać na wadze. Kiedy polecono mi to zrobić, powtarzałam sobie: „Nie, to coś złego. Tycie jest złe".

Nie mogłam uwierzyć, że Rebecce pozwolono układać jadłospis na podstawie czasopisma. Spytałam:

– Czy trener, nauczycielka biologii albo ktokolwiek inny wyjaśnił ci, czego potrzebuje organizm sportowca?

– Nie. Nigdy – brzmiała krótka odpowiedź.

Zastanawiałam się, jak musiała się czuć moja rozmówczyni, tak ciężko trenując bez dostarczania ciału odpowiedniej ilości energii. Ona sama twierdziła, że trudno jej było wówczas zorientować się w swoich uczuciach.

– Kiedy przez cały czas intensywnie trenujesz, trudno ci zrozumieć swoje odczucia. Zawsze jesteś zmęczona i obolała. Pamiętam, że zmagałam się z uczuciem zziębnięcia – przez cały czas było mi zimno i mokro.

Erin (studentka akademii sztuk pięknych, którą przedstawiłam w rozdziale trzecim) także zauważyła bezpośredni związek pomiędzy samouprzedmiotowieniem a możliwościami swojego ciała. W okresie dojrzewania stała się bardzo świadoma tego, jak wygląda w ruchu. Wiedziała, że podskakują jej piersi, i wprawiało ją to w zażenowanie. Pamięta, że kiedy wraz z siostrą zaczęły ubierać się jak chłopcy, aby ukryć rozwijające się kobiece kształty, pozwoliło im to nieco wydłużyć dzieciństwo. Spytałam, co dało pokazywanie się światu jako chłopiec.

Erin była w stanie bardzo precyzyjnie odpowiedzieć na to pytanie: pozwoliło skupić się na tym, co potrafi jej ciało. Jak wyjaśniła:

– Czułam się bardziej komfortowo, używając swojego ciała. Kiedy byłam młodsza, byłam bardzo rozciągnięta, miałam długie ręce i nogi i swobodnie posługiwałam się ciałem w sposób, w jaki potrafią to robić tylko dzieci. Robiłam to do czasu, kiedy poszłam do gimnazjum. Wtedy bardzo mocno uświadomiłam sobie, że nie jestem ładna, i zapragnęłam stać się całkowicie niewidzialna.

– Czy myślisz, że chłopcy też tracą tę swobodę? – zapytałam. Erin ze złością pokręciła głową.

– Często rozmawiam o tym z kumplami. Wystarczy spojrzeć na kolesi siedzących w metrze. Mają gdzieś, ile miejsca zajmują, czy cię nie zasłaniają albo nie dotykają, w jaki sposób nawiązują z tobą kontakt. W ogóle ich to nie obchodzi. Bardzo im tego zazdroszczę.

Erin nie miała na myśli, że sama chciałaby być opryskliwa, odmawiać przepuszczenia innych na zatłoczonym chodniku czy zajmować dwa miejsca w zatłoczonym pociągu. Ale takie zachowania wydawały jej się kolejnym dowodem na fakt, że jej ciało ma mniej swobody, niż powinno, a ograniczenia, które odczuwała, były związane z płcią. Po dwudziestce Erin zaczęła trenować krav magę, bardzo brutalną formę samoobrony. Pozwoliło jej to odzyskać trochę swobody i poczucia bezpieczeństwa utraconych w okresie dojrzewania. Poczuła się jak twardzielka. Jednak wolność miała posmak gniewu i urazy.

Odzyskiwanie przestrzeni umysłowej

Rebecca nie odczuwa ograniczenia swobody ciała w taki sam sposób jak Erin. Pływa teraz rekreacyjnie i poruszając się w wodzie, czuje się wolna. Nadal jednak walczy o odzyskanie wolności umysłu. Przez wiele lat nosiła w głowie licznik kalorii, który pochłaniał znaczącą część jej mentalnych mocy przerobowych. Uważa, że w najgorszym momencie zabierał ich aż 80%. Ile zajmuje dzisiaj?

– 30 – 40% – stwierdziła, po czym zmarszczyła brwi, pociągnęła łyk herbaty i stanowczo dodała: – Nie. 30.

Rebecca wyjaśniła, że trudno jej sobie wyobrazić, jakby się czuła, gdyby odzyskała całą przestrzeń umysłową.

– Nadal walczę z porównaniami i fascynują mnie ludzie, którzy mniej się przejmują ćwiczeniami i dietą.

– Jak myślisz, jak wygląda życie takich kobiet? – zapytałam. Rebecca posmutniała i stwierdziła:

– Mają znacznie więcej swobody. Nie muszą wszystkiego tak planować. Ja mam się już lepiej, ale nadal się tym przejmuję. Ta sprawa nadal zaprząta dużą część mojej uwagi.

Rebecce udało się wyjść na prostą. Wzięła ślub z mężczyzną, który ją wspiera i akceptuje. Jest szczęśliwa w małżeństwie, lubi swoją pracę i docenia jej wartość. Jednak bitwa jeszcze się nie zakończyła. Udało jej się odzyskać część przestrzeni umysłowej, ale w innym obszarze obsesja piękna tylko zmieniła kształt i pojawia się pod nowymi postaciami. Przede wszystkim, choć Rebecca nie ma jeszcze trzydziestu lat, dużo myśli o starzeniu się i o tym, jak wpłynie to na wygląd. Budzi się w niej połączenie paniki i odrazy. Można to wyczytać z jej twarzy – nie chce o tym myśleć, ale mimo wszystko to robi. Ma wrażenie, że świat postanowił z niej zadrwić. Po tylu latach rozpaczliwego liczenia kalorii jej umysł znalazł sobie inne zmartwienie. Teraz przerażają ją zmarszczki i siwe włosy. Zastanawia się, czy jeżeli wszystkie jej przyjaciółki poddadzą się zabiegom chirurgii plastycznej, aby opóźnić pojawianie się oznak starzenia, będzie miała dość siły, aby się wyłamać. Jak mówi:

– Zaczynam żyć w tym lęku. Czasem czuję się niezadowolona ze swego wyglądu, a potem uświadamiam sobie, że przecież będzie już tylko gorzej. I myślę: „Skoro już teraz się sobie nie podobasz, jak przetrwasz resztę życia?”. Nie mam ochoty mierzyć się z tym problemem.

Wiele razy słyszałam od młodych kobiet różne warianty zdania: „A co, jeśli lepiej już nie będzie?”. Za każdym razem budzi to we mnie gniew. Obsesja piękna uderza naraz w dwa czułe punkty: sprawia, że kobiety zamartwiają się swoim wyglądem, a jednocześnie budzi w nich lęk, że z wiekiem sytuacja jeszcze się pogorszy.

Rozmawiając z Rebeccą, stwierdziłam:

– To ciekawe, że powiedziałaś: „Przecież będzie już tylko gorzej”. Często się zastanawiam, jak to jest, że w naszym świecie kobiety osiągają największą władzę w tak młodym wieku. Ty nie masz jeszcze trzydziestki, a już czujesz, że znalazłaś się na równi pochyłej. Co w takim razie będzie dalej? Co, jeśli naprawdę już nigdy nie będziesz wyglądać lepiej niż teraz?

Przyznała, że trudno jej znaleźć odpowiedź na to pytanie. Stwierdziła:

– Nie chcę się koncentrować wyłącznie na wyglądzie zewnętrznym. Jest istotny, ale nie stanowi dla mnie najważniejszej wartości, dlatego wkurza mnie, że tyle o nim myślę.

– A co chcesz, aby stawało się istotne z wiekiem? – zapytałam. Moja rozmówczyni wyprostowała się na krześle.

– Mój charakter i związki. To, co sobą reprezentuję, nie to, jak wyglądam.

Ana, różowowłosa licealistka, ma podobne poglądy jak Rebecca w sprawie koncentrowania się na kobiecym wyglądzie. Jest wściekła, że nasza kultura wpaja dziewczynom komunikat: „Twoja wartość opiera się wyłącznie na seksownym ciele i atrakcyjnej powierzchowności". Nienawidzi sytuacji, w których jedne kobiety mają analizować wygląd innych. Jak mówi:

– To cały cykl: im bardziej oceniasz innych, tym bardziej sama czujesz się oceniana i tym większą zwracasz uwagę na swój wygląd.

– Czy myślisz, że doczekamy momentu, kiedy wygląd kobiet będzie mniej istotny? – zapytałam. Moja rozmówczyni realistycznie patrzy na sprawę:

– Mam nadzieję, ale zmiana tego, co społeczeństwo uważa za ważne i cenne, wymaga wielkiego wysiłku. – Wygląda na to, że nie ma tej nadziei zbyt wiele.

Ana ma przed sobą jeszcze trzy lata liceum. Spytałam, czy sądzi, że uda jej się przez cały ten czas wytrwać przy swoich wartościach i pozostać sobą.

Odpowiedziała w przemyślany, rozważny sposób:

– Mam nadzieję, że nie zmienię się w taki sposób, żeby zaczęło mi zależeć na tym, jak wyglądam w ocenie innych ludzi. Że nadal będzie się liczyła moja opinia w tej sprawie, a nie cudza.

Możliwe, iż nie da się dokładnie zmierzyć ilości zasobów poznawczych, którą kobiety tracą, monitorując swoje ciało, ale nie potrzeba dokładnych danych, by stwierdzić, że jest ona zbyt duża. Nie da się walczyć o to, na czym ci zależy, jeżeli twój umysł jest uwięziony w lustrze. Musimy odzyskać przestrzeń umysłową, aby mogła pomieścić wszystkie rzeczy ważniejsze niż uroda.

5
Wielki wstyd

Kilka lat temu wygłaszałam prezentację na temat samouprzedmiotowienia przed salą pełną psychologów. Wyjaśniałam, jak to zjawisko prowadzi do nieakceptowania własnego ciała przez kobiety i co możemy zrobić, aby zmniejszać jego skalę. Jeden z kolegów przerwał mi pytaniem:

– A może to dobrze, że kobiety wstydzą się swojego ciała? Może powinny czuć się źle, kiedy przybierają na wadze? Mogłoby to uchronić je przed tyciem.

Od tego czasu zadawano mi to pytanie wiele razy w różny – zwykle mniej oględny – sposób. Ostatnio zostałam zalana wściekłymi e-mailami po tym, jak w odpowiedzi na felieton w „New York Timesie" skomentowałam decyzję Facebooka o usunięciu emotikonu „czuję się grubo". Moje argumenty były proste: krytykowanie wagi (*fat talk*) i piętnowanie ciała (*body shaming*) źle wpływają na kobiety, a założenie, że motywują je do zdrowych zachowań, jest błędne. Hejterzy (co do jednego mężczyźni) postanowili przywołać mnie do porządku. Jak mogłam stwierdzić, że krytykowanie kobiecego ciała to zły pomysł? Ich zdaniem wstyd jest konieczny, aby zakończyć epidemię otyłości. Jeden posunął się do stwierdzenia, że wszystkie Francuzki są szczupłe (swoją drogą, fałszywego), ponieważ francuska kultura skutecznie piętnuje otyłe kobiety. Inny grzmiał, że przyszłość naszego kraju zależy od tego, czy kobiety nadal będą się wstydzić swoich ciał, zatem sugerując, że kobiety nie powinny żyć w nieustannym poczuciu wstydu, zagrażałam bezpieczeństwu ojczyzny! Usunęłam wszystkie wiadomości, nie odpowiadając na nie, ale gdybym miała więcej cierpliwości i motywacji do potyczek z trollami lubującymi się w *body shamingu*, ten rozdział stanowiłby moją odpowiedź dla każdego z nich.

Ustaliliśmy już, że nieustanne myślenie o wyglądzie może zaburzać funkcje poznawcze i utrudniać korzystanie z ciała. Ale samouprzedmiotowienie stanowi również poważny cios dla samopoczucia emocjonalnego i zdrowia psychicznego dziewcząt i kobiet zwłaszcza ze względu na związane z nim poczucie wstydu. Cykl wygląda

następująco: myślisz o tym, jak wygląda twoje ciało, co z kolei prowadzi do rozważań o idealnym kobiecym ciele. Jak mogłoby być inaczej, skoro większość z nas codziennie widzi setki zdjęć takiego ideału? Kiedy już skupisz się na wzorcu, trudno nie zacząć się z nim porównywać. A ponieważ ideał piękna jest w zasadzie nieosiągalny, porównanie raczej nie wypadnie korzystnie. Porażka i związane z nią poczucie nieadekwatności własnego wyglądu powodują, że kobiety wstydzą się swego ciała. Ten wstyd napędza obsesję piękna. Im większy nacisk kładziemy na wygląd, tym większy wstyd czujemy. Może to wywołać okropne psychologiczne sprzężenie zwrotne: wstyd kieruje uwagę z powrotem na wygląd, co z kolei powoduje pogłębienie wstydu.

Wstyd to skomplikowana emocja – obejmuje poczucie niepowodzenia i poddania swoich wad pod osąd innych. Jest powiązany z normami kulturowymi i oczekiwaniami społecznymi. Sprawia, że stajemy się zbyt niepewne i za bardzo wsłuchujemy się w cudze oceny. Gabrielle odczuwa wstyd, kiedy wychodzi z domu bez makijażu. Artemis czuje go, kiedy przegląda się w dużym lustrze w swoim pokoju. Sofia mierzy się z nim, kiedy mężczyźni na ulicy komentują wielkość jej pośladków. Skoro podobanie się innym ma być naszym najważniejszym zadaniem – niepowodzenie na tym polu traktujemy naprawdę poważnie, a związany z nim wstyd może zniszczyć nawet najsilniejsze kobiety.

Kobiety przez całe życie odczuwają wstyd częściej i dotkliwiej niż mężczyźni, a różnice są szczególnie istotne, jeżeli chodzi o wstyd związany z ciałem. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Wisconsin dowiodło, że już trzynastoletnie dziewczynki często wstydzą się własnego ciała i że ta emocja jest znacznie silniejsza niż u chłopców w tym wieku[27]. W badaniu opublikowanym w „International Journal of Eating Disorders” wykazano, że u studentek, które zaledwie przez kilka minut oglądały reklamy w gazetach przedstawiające wyidealizowane kobiece sylwetki, wzrastał poziom wstydu[28]. Miało to miejsce nawet wtedy, gdy reklamy nie dotyczyły urody. Sam widok ideału kobiecego piękna, jedno spojrzenie wystarczy, aby przypomnieć kobiecie, że od tego ideału odbiega. Wstyd różni się od poczucia winy. To ostatnie zwykle łączy się z określonym zachowaniem i sprawia, że człowiek chce przeprosić za swoje postępowanie – a nie zniknąć z powierzchni ziemi. Poczucie winy często da się złagodzić poprzez zadośćuczynienie. Wstyd

ma ogólniejszy charakter – nie dotyczy tego, co zrobiłaś, ale tego, kim jesteś. Trudno się go pozbyć, a toruje drogę dla lęków, depresji i zaburzeń odżywiania.

Mary Katherine (posługująca się inicjałami M.K.) ma 46 lat i zajmuje się prowadzeniem domu. Doskonale zna wstyd związany z ciałem – a lata jej zmagań z lękami, depresją i bulimią stanowią dowód niszczycielskiego wpływu, jaki ta emocja może wywierać na kobiety.

Rozmawiałam z M.K. w eleganckim domu na przedmieściach, pełnym oprawionych w ramki zdjęć jej czterech synów (dwaj starsi byli akurat w szkole). Aby zapewnić nam prywatność, mąż M.K. wyszedł z młodszymi chłopcami do innego pokoju. Ich radosne okrzyki stały się ścieżką dźwiękową dla rozmowy o obsesji piękna.

Podobnie jak Gabrielle, M.K. przygotowała rekwizyty. Chwilę po tym, jak rozsiadłam się na jednej z wygodnych kanap, wręczyła mi księgę pamięci z dzieciństwa. Nie był to zwyczajny album ze zdjęciami – każda ze stron była przeznaczona na jeden rok szkolny. Na każdej znajdowało się miejsce na zdjęcie i ważne informacje. M.K. stwierdziła, że z książki łatwo się zorientować, kiedy zaczęły się jej problemy. Na każdej stronie przewidziano miejsce na informacje o wzroście i wadze. Część poświęcona przedszkolu była urocza, ale niczym się nie wyróżniała. Ciekawie zrobiło się w pierwszej klasie. Pod zdjęciem małej M.K. w biało-czerwonej sukience w groszki, z bufiastymi rękawami, w rubryce „waga” wpisano ołówkiem „23 kg”. Widać jednak, że dziewczynka próbowała niechlujnie wytrzeć trójkę i zastąpić ją zerem. W jednej z kolejnych klas waga wynosiła 35 kg, ale piątka została przekreślona i zamiast niej wpisano zero. Czternastoletnia M.K. napisała, że ma 167 cm wzrostu i waży 52 kg, dodając obok w nawiasie „za dużo”.

– Dlaczego zaczęłaś zmieniać dane dotyczące wagi? – spytałam. Odpowiedź brzmiała:

– Nie wiem. Miałam wtedy siedem lat! Chyba ktoś powiedział mi coś przykrego. Byłam szczupła, ale chciałam być jeszcze drobniejsza.

– Pamiętasz, kiedy zmieniałaś cyfry?

M.K. pokręciła głową i wzruszyła ramionami.

– Nie, ale na pewno zrobiłam to sama – stwierdziła, pokazując dziecinny charakter pisma.

Obsesja piękna jest złożona i może się do niej przyczyniać wiele czynników. Jednak moje rozmówczynie niejednokrotnie dokładnie

pamiętają określone wydarzenie, które sprawiło, że zaczęły zwracać uwagę na swój wygląd. Dla Rebekki był to pomiar tkanki tłuszczowej na lekcji biologii. Dla Erin – założenie pierwszego stanika w wieku ośmiu lat. Dla Artemis – przymierzenie źle leżącej sukienki. W życiu M.K. doszło do takiego wydarzenia, kiedy była w ósmej klasie.

– Dokładnie pamiętam, jak byłam ubrana. Mieliśmy zaraz wychodzić do kościoła, mój tata siedział na kanapie i kazał mi się obrócić. A potem stwierdził, że nie podoba mu się, jak wyglądają moje nogi, i że mam grube łydki. To był ten moment. Dowiedziałam się, że jest ze mną coś nie w porządku. I tak już zostało.

Dziś M.K. wie, że miała wtedy nóżki jak patyczki. Ale tamtego roku przez całe lato nie włożyła szortów, ponieważ uznała, że ma zbyt grube nogi. Obsesja, która zaczęła się od łydek, rozprzestrzeniła się na całe ciało i opanowała je na niemal dwadzieścia lat.

Cokolwiek M.K. robiła, wciąż słyszała komentarze rodziców. Z wyrazem obrzydzenia na twarzy wspomniała:

– Mama stwierdziła, że mam ciało pięćdziesięciolatki.

Mogłoby się wydawać, że takie historie kiedyś przestaną mnie zaskakiwać – ale kiedy ich słucham, nadal opada mi szczęka.

– Twoja mama powiedziała ci coś takiego? – spytałam. M.K. najwyraźniej przerobiła wcześniej ten komentarz tyle razy, że przestał robić na niej wrażenie. Odpowiedziała po prostu:

– Owszem. Stwierdziła, że mam tak grubą twarz, że nigdy nikomu się nie spodobam. Rodzice zawsze komentowali też, kiedy jadłam. Próbowałam odpowiadać, że ludzie powinni mnie lubić za to, jaka jestem, za moje wnętrze – ale oni nieustannie krytykowali mój wygląd.

Zapytałam, czy jej zdaniem komentarze wynikały z troski o zdrowie, czy o wygląd. Nie miała wątpliwości, że rodzice koncentrowali się na powierzchowności. Kiedy spytałam, dlaczego tak było, pierwszy raz zobaczyłam gniew. Wzięła głęboki wdech i zaczęła mówić:

– Rany, myślę, że byli nieszczęśliwymi ludźmi i mieli niską samoocenę, więc nie cenili też swoich dzieci. Ale ponieważ inni widzą tylko to, co na zewnątrz, więc — niezależnie od tego, co naprawdę się u nas działo – jeżeli dobrze się prezentowaliśmy, mogliśmy uchodzić za idealną rodzinę. Kiedy miałam piętnaście lat, mama kazała mi się zważyć. Zmusiła nas do tego. Najpierw na wadze stanęła ona. Ważyła 62 kilogramy. Potem przyszła moja kolej. Waga wskazała 60 kilogramów.

A mama powiedziała: „Ty masz piętnaście lat. Ja mam czterdzieści i urodziłam pięcioro dzieci. Co z tobą nie tak?”.

Wkrótce M.K. zaczęła się głodzić i nadużywać środków przeczyszczających. Wcześniej miała normalną sylwetkę, ale schudła 10 kilogramów i zaczęła, jak sama teraz mówi, wyglądać absurdalnie chudo. Ojciec, który nie poświęcał jej zbyt wiele uwagi, w końcu ją dostrzegł. Stwierdził, że wygląda dobrze, od kiedy schudła, więc w umyśle M.K. miłość nierozerwalnie splotła się ze szczupłą sylwetką.

Oboje rodzice M.K. nadal żyją. Moja rozmówczyni wyjaśniła, że utrzymuje z nimi kontakty ze względu na katolickie poczucie winy mimo psychicznych ran, jakie jej zadali. Ojciec jest w zaawansowanym stadium choroby Parkinsona. Niedawno zirytował się, bo skróciła wizytę. Kiedy poprosiła o wybaczenie, odmówił. Wtedy M.K. straciła panowanie nad sobą.

– Ja ci wybaczyłam! – krzyknęła.

– Co takiego? – spytał mężczyzna, który nie miał pojęcia, czym mógł zawinić córce.

M.K. powiedziała, że wylała wtedy z siebie cały swój żal.

– Kiedy byłam nastolatką, mówiłeś, że jestem gruba! – wykrzyczała.

– Bo byłaś – odpowiedział ojciec bez śladu emocji.

Ten komentarz pogrążył M.K. Po powrocie do domu objadała się przez dwa tygodnie i przytyła pięć kilogramów. Dwa słowa ojca wystarczyły, aby doprowadzić ją do takiego stanu.

Kulturowy wstyd związany z nadwagą to wyjątek

Z punktu widzenia kobiet ideał piękna stał się w ostatnich latach nieco bardziej zróżnicowany, jeżeli chodzi o rozmiar biustu, wzrost czy kolor włosów. Niezmienne pozostaje jedno: szczupła sylwetka. Nawet kobiety, które podaje się jako przykład obfitszych kształtów, mają zwykle płaskie brzuchy i trudno dopatrzyć się u nich cellulitu. Odejście od smukłego ideału jest często traktowane wrogo i wyśmiewane.

Wiele emocji wzbudził na przykład film z serii Scooby-Doo, *Frankenstrachy* z 2014 roku. Jedna z bohaterek, zwykle szczuplutka Daphne, pada ofiarą straszliwej klątwy – w magiczny sposób tyje z rozmiaru 34 do 40. Pomińmy fakt, że osoby noszące rozmiar 40 nie są

grube, a gruba Daphne z kreskówki wcale nie wyglądała, jakby mogła się w ten rozmiar zmieścić. Chodzi o coś jeszcze bardziej szkodliwego. Klątwa rzucona na Daphne była karą za podziwianie swego ciała w rozmiarze 34 – czyli za próżność. Jakie wnioski mogły wyciągnąć z tego filmu młode kobiety?

1. Jesteś ładna tylko wówczas, jeśli nosisz rozmiar 34.

2. Nawet jeśli mieścisz się w ten rozmiar, nie podziwiaj swojego ciała ani nie czuj satysfakcji – inaczej czeka cię kara za próżność. Twoje ciało mogą chwalić tylko inni. Ty sama – nigdy.

3. Jeżeli dasz się owładnąć próżności, zostaniesz ukarana w najgorszy sposób, jaki kobieta może sobie wyobrazić: przytyjesz. Po przybraniu na wadze będziesz wyglądać (jakstwierdził pisarz Tom Burns z „The Good Men Project") jak monstrualna Violet Beauregarde z *Charliego i fabryki czekolady* – chociaż gdybyś faktycznie nosiła rozmiar 40, i tak byłabyś szczuplejsza od przeciętnej Amerykanki.

Dzieci w naszej kulturze szybko uczą się kojarzyć nadwagę z wieloma negatywnymi cechami. Podczas badania przeprowadzonego na Williams College naukowcy opowiadali dzieciom w wieku 3–5 lat historyjkę, w której jedno dziecko było złośliwe dla innego[29]. Następnie pokazywali słuchaczom zdjęcia dzieci o różnych figurach i pytali, które z nich brzydko się zachowało. Uczestnicy badania zakładali, że złośliwe było dziecko pulchne. Mniejsza okazała się także szansa, że będą chciały się bawić z otyłym dzieckiem. W przypadku objętych badaniem dzieci z nadwagą prawdopodobieństwo skojarzenia otyłości ze złośliwością było jeszcze wyższe – to niepokojące spostrzeżenie sugeruje, że dzieci w bardzo młodym wieku przyswajają sobie okrutną lekcję na temat własnej wartości.

Rodzice często nieświadomie wzmacniają przekonanie, że tkanki tłuszczowej należy się wstydzić, kiedy krytykują własne lub cudze ciało w obecności dzieci. W badaniu opublikowanym w czasopiśmie „Obesity Research", przeprowadzonym na dziewięcioletnich dziewczynkach, naukowcy dowiedli, że w przypadku dzieci, których rodzice szczególnie koncentrowali się na sylwetce i odchudzaniu, prawdopodobniejsze jest powstawanie stereotypów na temat osób otyłych[30]. Takie przekonania to podstawa późniejszych uprzedzeń i dyskryminacji.

Uprzedzenia związane z wagą są powszechne, a badania

konsekwentnie wykazują, że kobiety padają ich ofiarą znacznie częściej niż mężczyźni. Naukowcy z Wydziału Zasobów Ludzkich i Relacji Pracowniczych Uniwersytetu Stanu Michigan dowiedli, że kobiety szesnaście razy częściej niż mężczyźni stykają się z wynikającą z ich wagi dyskryminacją w miejscu pracy[31]. Pracownicy płci obojga mają problemy w pracy, jeżeli zostaną uznani za grubych, jednak cena, jaką płacą w tym przypadku kobiety, jest znacznie wyższa.

W badaniach nad uprzedzeniami związanymi z wagą często tworzy się scenariusz, w którym badany szuka pracownika; przedstawia mu się informacje o wadze lub posturze hipotetycznych kandydatów. Naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin oraz Uniwersytetu Północnego Iowa odkryli, że kobiety mniej chętnie pracują z osobami otyłymi (niż ze szczupłymi) – szczególnie jeżeli są to panie[32]. Otyłe kobiety mają także mniejsze niż otyli mężczyźni szanse na zatrudnienie[33]. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Missouri z wykorzystaniem podobnej metodologii wykazało, że otyli kandydaci na stanowiska polityczne tracą poparcie przez swoją wagę tylko wówczas, jeżeli są kobietami[34]. Ten sam schemat wykryto w analizowaniu związków uczuciowych. W badaniu przeprowadzonym na studentach Uniwersytetu Stanu Indiana udowodniono, że mocniej zbudowane panie miały znacznie mniejsze szanse, by umówić się na randkę, niż ich rówieśniczki o przeciętnej budowie, natomiast w przypadku panów waga nie miała żadnego wpływu na życie osobiste[35].

Problemy z utrzymaniem szczupłej sylwetki, szczególnie w przypadku kobiet, są odbierane jako poważna skaza charakteru, łącząca się z takimi wadami jak lenistwo, obżarstwo czy brak dyscypliny. Kiedy M.K. w końcu zebrała się na odwagę, aby przyznać się rodzicom do zaburzeń odżywiania, ojciec zareagował słowami: „Czemu nie potrafisz kontrolować zawartości lodówki?” – tak, jakby problem wynikał z faktu, że jego córka za mało się stara.

Pewien wykładowca z Uniwersytetu Nowego Meksyku zamieścił na Twitterze wpis będący kwintesencją tego rodzaju okrutnych przekonań: „Drodzy otyli kandydaci na studia doktoranckie: jeśli nie mieliście dość siły woli, aby rzucić węglowodany, nie starczy wam jej na napisanie pracy #prawda”. Jego słowa są nie tylko idiotyczne, ale także niezgodne z prawdą, co w cudowny sposób udowodniła kobieta, która założyła na

portalu Tumblr profil o nazwie „Fuck yeah! Fat PhDs!” („Grube doktorantki, kurwa!”). Dziesiątki pań o rubensowskich kształtach z dumą chwalą się na nim swoimi dyplomami. Rzecz jasna, nasza kultura jest tak skoncentrowana na kobiecym ciele, że nawet smukła sylwetka nie gwarantuje ochrony przed napiętnowaniem. Wiele osób chętnie krytykuje kobiety także za nadmierną szczupłość. Akceptowalny zakres wagi jest bardzo wąski, ale najmocniej obrywają panie, których kształty są obfitsze, niż nakazuje to surowy ideał kobiecego piękna panujący w naszej kulturze.

Nic nie uzasadnia piętnowania kobiecego ciała

Maile broniące prawa do zawstydzania kobiet, o których wspomniałam na początku tego rozdziału, miałyby może więcej sensu, gdyby istniały jakiekolwiek dowody na poparcie twierdzenia, że krytykowanie ciała w ogóle wpływa na zachowanie. Teoretycznie, jeżeli nie jesteś z siebie zadowolona, wstyd może uzmysłowić ci ten fakt i sprawić, że przemyślisz swoje postępowanie. W takiej sytuacji ta emocja odgrywałaby rolę przystosowawczą. Jednak w przypadku wstydu związanego z kobiecym ciałem sprawa przedstawia się inaczej. Podstawowe powody są trzy.

Po pierwsze, ideał piękna jest nieosiągalny, zatem wymaganie od kogokolwiek, aby czuł wstyd z powodu jego nieosiągnięcia, nie jest ani sprawiedliwe, ani rozsądne. Panie nie przegrywają w tej grze – została od początku ustawiona. Po drugie, piętnowanie ciała kobiet zwykle wcale nie przybliża ich do ideału, wręcz przeciwnie – w wielu przypadkach od niego odpycha. Po trzecie, zbliżenie się do ideału piękna nie gwarantuje zdrowia, a w niektórych sytuacjach może przyczynić się do jego utraty.

Pierwszy punkt, nieosiągalność ideału kobiecego piękna, omówię bardziej szczegółowo w rozdziale siódmym, teraz skupmy się na pozostałych dwóch. Nawet jeżeli uważasz, że ideał jednak można osiągnąć, wstyd nie jest do tego dobrą drogą. Odczuwany, kiedy mimo wysiłków nie stajesz się idealna, w niczym nie pomaga – przynosi jedynie ból.

Wstyd to nie dieta

M.K. twierdziła wprawdzie, że przeszła już długą drogę, jeżeli chodzi o postrzeganie własnego ciała, ale wyznała także, że jeszcze się nie zdarzyło, żeby naprawdę dobrze się w tym ciele poczuła. Niektóre dni są szczególnie trudne. Jeśli wychodząc spod prysznica, zobaczy swoje nagie odbicie w łazienkowym lustrze, zalewa ją fala wstydu. A jej automatyczną reakcją na wstyd związany z ciałem jest objadanie się. W wyniku cyklów objadania się i wymiotowania, przeplatających się z ekstremalnymi dietami, waga M.K. ulegała poważnym wahaniom – moja rozmówczyni chudła i tyła nawet po 45 kilogramów. Przez wiele lat starała się wymazać wstyd związany z objadaniem się, nadużywając środków przeczyszczających. Przestała je stosować w wieku 25 lat z obawy, że spustoszenie, jakie siały w jej organizmie, uniemożliwi jej zajście w ciążę. Wstyd związany z ciałem ani na chwilę nie zmotywował M.K. do podejmowania zdrowych decyzji. Wstyd to nie dieta.

Zacznijmy od analizy teorii, że wstyd to dobry sposób na osiągnięcie przez kobiety idealnej, superszczupłej sylwetki. Z żadnego z przeprowadzonych badań nad otyłością nie wynika, że piętnowanie nadwagi pomaga wyszczupleć. Istnieją natomiast dowody na zjawisko wręcz przeciwne.

Badanie opublikowane w „Journal of Health Psychology” dowiodło, że im więcej negatywnych komentarzy na temat swojego wyglądu słyszą młode kobiety, tym mniej prawdopodobne, że zaczną ćwiczyć[36]. W innym badaniu, przeprowadzonym na ponad 5000 dorosłych osób z różnych części Stanów Zjednoczonych, wykazano, że doświadczenie stygmatyzacji z powodu wagi wiąże się ze zwiększonym prawdopodobieństwem przejadania się i częstszym sięganiem po dania gotowe[37]. Kolejne badania potwierdziły istnienie tych samych mechanizmów u dzieci[38]. Podobnie jak dorośli doświadczający stygmatyzacji, dzieci, którym dokucza się z powodu wagi, są mniej zainteresowane sportem i jakąkolwiek aktywnością fizyczną. Badanie przeprowadzone w 2016 roku na ponad 2000 nastolatków ze stanu Minnesota dowiodło, że młodzi ludzie, którzy gorzej postrzegają swoje ciało, mniej ćwiczą i rzadziej jedzą owoce i warzywa[39].

Kobiety cierpiące z powodu wstydu często snują wielkie plany. Być może właśnie usłyszały przykre słowa o swojej figurze, dostały kosza od potencjalnego partnera albo nie są w stanie dopiąć spodni, które kiedyś na nie pasowały. Ich pierwszą reakcję może stanowić myśl: „Zaczynam dietę. Odstawiam węglowodany. Będę codziennie chodzić na siłownię. Nie tknę więcej deseru". Z tego typu stwierdzeniami łączą się jednak dwa problemy. Po pierwsze, zwykle nie prowadzą one do długotrwałych zdrowych zmian w zachowaniu. Po drugie, mogą przyczyniać się do powstawania zaburzeń odżywiania – kiedy kobieta nie spełnia norm urody, często stara się zrobić absolutnie wszystko, co w jej mocy, aby zbliżyć się do szczupłego ideału.

Zaburzenia odżywiania to poważny problem. Anoreksja ma największą śmiertelność ze wszystkich chorób wymienionych w podręczniku psychiatrii *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (*DSM*)[40]. Anoreksja i bulimia powodują liczne, zarówno krótko-, jak i długoterminowe konsekwencje dla zdrowia (w tym między innymi utratę tkanek twardych zębów, pęknięcie przełyku lub żołądka, zaburzenia poziomu elektrolitów, arytmię i utratę gęstości kości). Zachowania bulimiczne są szokująco powszechne wśród młodych kobiet. Badanie przeprowadzone w 2009 roku przez Uniwersytet Minnesoty wykazało, że niemal połowa studentek co najmniej raz w tygodniu objada się i wymiotuje[41]. W każdym roku akademickim przychodzą do mnie studentki zaniepokojone takim zachowaniem przyjaciółek. Okazjonalne objadanie się i wymiotowanie oraz głodówki stały się niemal normą, do czego przyczyniają się liczne reklamy, przekonujące nas jednocześnie, że powinnyśmy ulegać pokusom i zarazem dbać o szczupłe ciało.

W stanach stresu emocjonalnego podejmujemy zwykle działania mające poprawić samopoczucie, nawet jeżeli oznacza to wybór rozwiązania, które polepszy nastrój na krótko, a będzie miało negatywne długofalowe konsekwencje. Pocieszenie może przybrać postać pudełka lodów lub torebki chipsów, które przynoszą krótkotrwałą ulgę w stresie emocjonalnym, ale nakręcają spiralę wstydu. Czujemy się źle w swoim ciele, jemy coś, aby poczuć się lepiej – i w efekcie czujemy się jeszcze gorzej. To między innymi w taki sposób stygmatyzacja z powodu wagi może doprowadzić do objadania się.

Psychologowie od dawna wiedzą, że wstyd może wywołać zachowania bulimiczne. Autorzy badania opublikowanego w „International Journal of Eating Disorders” pokazali grupie kobiet cierpiących na bulimię zdjęcia ich ulubionych potraw[42]. Następnie uczestniczki miały przez kilka minut wspominać moment, kiedy czuły się smutne, słuchając grającej w tle ponurej muzyki. Takie działanie nazywa się indukcją nastroju – celem było pogorszenie samopoczucia kobiet. Kiedy został on osiągnięty, badacze ponownie pokazali paniom zdjęcia jedzenia. Tym razem kobiety zwracały baczniejszą uwagę na fotografie i przyznawały, że mają większą ochotę na pokazane potrawy. Dowodzi to, że stres emocjonalny może utrudnić zachowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Zapytałam M.K. o jej opinię na temat pomysłu zawstydzania jako diety, o którym tak często słyszę. Potwierdziła wnioski z badań, które omówiłam powyżej – piętnowanie ciała bezpośrednio łączy się dla niej z objadaniem i stanowi najgorszy sposób na schudnięcie. Moja rozmówczyni przyznała, że jej pierwszym odruchem, kiedy odczuwa wstyd, jest objadanie się, nie pójście na spacer czy przyrządzenie zdrowego posiłku. Kiedy się wstydzi, ma poczucie, że nie warto troszczyć się o ciało. Jak wyjaśniła: „W okresach wstydu i depresji nie wyskakujesz rano z łóżka, żeby przebiec się po okolicy i zjeść owsiankę z jagodami. Idziesz na pączka do Dunkin’ Donuts, bo czujesz, że nie ma dla ciebie nadziei. Wstyd wcale tej nadziei nie daje”.

Trzeba przyznać, że nie wszystkie kobiety niezadowolone ze swej figury zaczynają się objadać. Niektóre wybierają inną drogę. Postanawiają na pewien czas w ogóle przestać jeść, zrezygnować z części posiłków albo drastycznie zmniejszyć liczbę przyjmowanych kalorii. Paradoksalnie często powoduje to nasilenie ich obsesji na punkcie jedzenia. Kiedy są głodne, trudno im się skupić na czymkolwiek innym. To podwójny cios: z jednej strony ich zasoby uwagi już są ograniczone przez prowadzony monitoring ciała. Z drugiej dochodzi do tego głód, który rozprasza je jeszcze bardziej.

Jedna z moich rozmówczyń, trzydziestoześcioletnia kobieta, która ocenia, że na diecie spędziła niemal połowę życia, wyjaśniła, że najgorsze w okresach odchudzania było dla niej częstsze myślenie o jedzeniu. Nie lubi gotować, a jak wyznała:

– Mam wrażenie, że spędzam cały czas, planując i przygotowując posiłki. Czasami myślę o tym, co zjeść, nawet podczas pracy. Jeżeli wychodzę do miasta, zastanawiam się, co będę jadła.

Dekoncentracja M.K. związana z odchudzaniem miała jeszcze bardziej ekstremalny charakter. Kiedy była w liceum, jej rodzice nie wiedzieli, że cierpi na zaburzenia odżywiania. Brała środki przeczyszczające o takich porach, żeby bolesne wyprawy do łazienki wypadały w środku nocy. Nie zawsze się to jednak udawało. Następnego dnia w szkole nie potrafiła się skupić – lęk przed wypadkiem sprawiał, że monitorowała swoje ciało w oczekiwaniu charakterystycznych skurczów czy burczenia w brzuchu. Większość ludzi odczuwa zachcianki żywieniowe, jednak między tymi, którzy mają na coś ochotę i jedzą to w rozsądnej ilości, a tymi, którzy się objadają, jest różnica – ci drudzy częściej próbują wcześniej narzucać sobie dietę. Innymi słowy, drastyczne ograniczenie spożycia kalorii zwiększa prawdopodobieństwo późniejszego objadania się. Wywołuje zresztą nie tylko głód i zachcianki – wiąże się również z wahaniami nastroju, a badania British Institute of Food Research (Brytyjskiego Instytutu Badań nad Żywnością) wykazały, że osoby na diecie bardzo niskokalorycznej mają także zaburzone funkcje poznawcze i gorzej radzą sobie z zadaniami sprawdzającymi pamięć, koncentrację i czas reakcji niż te, które takiej diety nie stosują[43].

Radykalna dieta przynosi zatem wiele efektów, ale nie zalicza się do nich trwała utrata wagi[44]. Prowadzone przez Uniwersytet UCLA badania, sprawdzające długofalowe efekty restrykcyjnych diet, wykazały, że taki sposób odżywiania jest niemożliwy do utrzymania i rzadko prowadzi do poprawy stanu zdrowia[45]. Autorzy kilkudziesięciu opublikowanych badań na ten temat są zgodni: bardzo niewielu stosującym je osobom udaje się utrzymać niższą wagę – większość szybko wraca do stanu sprzed diety, a duża część przybiera więcej kilogramów, niż wcześniej straciła.

Kiedy okładka czasopisma „Flare” z odchudzoną w Photoshopie Jennifer Lawrence wywołała skandal, aktorka skrytykowała osoby piętnujące ciało. W wywiadzie przeprowadzonym przez dyrektor generalną Yahoo!, Marissę Mayer, spytała retorycznie: „A co mam robić? Codziennie chodzić głodna, żeby inni byli zadowoleni?”. Dokładna analiza badań nad odchudzaniem pozwala wyciągnąć wniosek, że

większość osób, aby trwale obniżyć wagę za pomocą diety, rzeczywiście musiałaby się pogodzić z nieustannie odczuwanym poczuciem głodu.

Zbyt łatwo utożsamiamy szczupłą sylwetkę ze zdrowiem

Nawet gdyby ideał kobiecego piękna był osiągalny i gdyby zawstydzanie kobiet pomagało w jego osiągnięciu, wcale nie przysłużyłoby się to zdrowiu pań. Widoczne żebra, przerwa między udami czy idealnie płaski brzuch nie są niezbędne dla zdrowia, a kondycję nie zawsze da się określić na podstawie wyglądu. Autorzy badania przeprowadzonego na ponad 5000 dorosłych przez Albert Einstein College of Medicine doszli do brutalnych wniosków: wielu Amerykanów o normalnej wadze (około 24%) ma problemy z krążeniem i metabolizmem, a u wielu otyłych (32%) stwierdzono prawidłowy metabolizm[46]. W ostatnich latach specjaliści od spraw etyki w medycynie wielokrotnie podkreślali, że lekarze zajmujący się otyłymi pacjentami nie powinni koncentrować się głównie na odchudzaniu – takie podejście nasila wstyd i tak już odczuwany przez chorych i zniechęca ich do podejmowania leczenia. Ważniejsza jest poprawa bezpośrednich wskaźników dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego u pacjentów. Zalecenie przesunięcia akcentu ze zmiennych związanych z wyglądem, takich jak waga, na kryteria obrazujące stan zdrowia jest zgodne z naszą obecną wiedzą o zagrożeniach płynących z samouprzedmiotowienia.

Obsesja piękna przenika całą naszą kulturę, dlatego w wielu przypadkach mówienie o zdrowiu wynika w gruncie rzeczy ze źle ukrywanej troski o wygląd. W 2015 roku naukowcy z uniwersytetów Appalachian State i Kent State opublikowali analizę okładek czasopism „Women's Health" i „Men's Health" z lat 2006 – 2011 (w sumie 108 numerów)[47]. Wśród napisów z „Women's Health" wydrukowanych największą czcionką 83% dotyczyło wyglądu lub odchudzania, temat wyglądu częściej pojawiał się na okładce „Women's Health" niż „Men's Health", zaś żaden z największych tekstów ani w jednym, ani w drugim czasopiśmie nie dotyczył bezpośrednio zdrowia – choć słowo „zdrowie" występuje w tytułach obu.

Badania opisane powyżej jasno dowodzą, że nie da się stwierdzić, czy

ktoś jest zdrowy, wyłącznie na podstawie jego wagi. Ale nawet gdyby było to możliwe, w żaden sposób nie usprawiedliwiałoby złego traktowania innych ludzi. Zdrowie nie powinno być warunkiem koniecznym do bycia kochanym i traktowanym z godnością i szacunkiem. Kobiety niemieszczące się w sztywnych ramach ideału piękna nie powinny być zmuszone do udowadniania światu, że mają prawidłową kondycję i prawidłowy metabolizm, aby zasłużyć sobie na dobre traktowanie albo dowieść, że są równie dobre, jak kobiety szczupłe.

Dlatego właśnie z niedowierzaniem patrzyłam na wiadomości od obcych osób usiłujących przekonać mnie, że nasza kultura potrzebuje częstszego krytykowania ciała. Zarówno dyskryminacja z powodu wagi, jak i problem otyłości pogłębiły się na przestrzeni lat – nic nie wskazuje na to, że jedno pozwala powstrzymać drugie. Bardzo sceptycznie podchodzę do ludzi, którzy uważają, że pomagają kobietom, zawstydzając je z powodu ich wymiarów lub sylwetki, oraz do tych, którzy twierdzą, że krytykują ciało pań w trosce o ich zdrowie. Postawmy sprawę jasno: w naszej kulturze żadna kobieta zmagająca się z nadwagą nie ma złudzeń co do tego, jak wygląda jej ciało w porównaniu z ideałem. Nie ma sensu wypominać jej tego rozdźwięku. Nie odda się jej w ten sposób żadnej przysługi. Ona to wszystko wie, naprawdę. Biorąc pod uwagę fakt, jak często zawstydza się ludzi z powodu problemów z wagą – jak można nadal twierdzić, że otyłość wynika z tego, że zbyt mało dręczymy osoby, które się z nią zmagają? Dla ludzi, którzy twierdzą, że piętnują nadwagę w trosce o zdrowie kobiet, mam skromną propozycję: niech zamiast tego zrobią coś, co faktycznie pomoże chorym. Zaangażują się w wolontariat w szpitalu. Przekażą darowiznę Lekarzom bez Granic. Niech wesprą badania i ustawodawstwo chroniące zdrowie kobiet. Okrucieństwo nie służy niczyjemu zdrowiu. To chybione działanie zadufanych w sobie ludzi, mające poprawić ich samoocenę.

Oto moja odpowiedź dla wszystkich przekonanych, że powinniśmy zawstydzać kobiety, aby skłaniać je do odchudzania. A jeśli wszystkie dane empiryczne przytoczone powyżej nie są w stanie skłonić was do zmiany zdania, mam pytanie: dlaczego preferujecie dbałość o zdrowie opartą nie na trosce o ciało i jego odpowiednim traktowaniu, a na wstręcie do niego? Czemu zależy wam, żeby kobiety nienawidziły tak

istotnej części siebie? Powinny czuć się w niej na tyle dobrze i komfortowo, żeby dbałość o nią stała się dla nich naturalna i odruchowa. Nie troszczymy się przecież o rzeczy, których nienawidzimy.

Wstyd a depresja

Piętnowanie ciała nie pomaga kobietom zbliżyć się do nierealistycznego ideału, a nawet gdyby tak było — nie należy się łudzić, że ten ideał jest korzystny dla zdrowia. To jednak nie jedyne powody, dla których zawstydzanie to niepokojące zjawisko. Wstyd ma ścisły związek zarówno z codziennym obniżeniem nastroju, jak i z poważniejszą depresją kliniczną. Nie możemy pomijać milczeniem tego istotnego efektu monitorowania ciała.

Naukowcy badają depresję od dawna i ustalili, że nie da się określić jednej przyczyny jej występowania. Znaczenie mają hormony, geny, wydarzenia życiowe, temperament i sposób myślenia. Jednak wzrost częstotliwości występowania depresji w wieku dojrzewania wydaje się powiązany z tym, co (i jak często) nastoletnie dziewczyny myślą o swoim ciele. Badanie przeprowadzone w ciągu dziesięciu lat na 1000 dzieci wykazało, że częstotliwość depresji u uczniów obojga płci rozpoczynających naukę w gimnazjum jest podobna, ale kiedy kończą 15 lat, na depresję cierpi już ponad dwukrotnie więcej dziewcząt niż chłopców[48]. Co istotne, jak dowiedli naukowcy z Uniwersytetu Wisconsin w badaniu przeprowadzonym na ponad 300 dziewczętach, różnice pomiędzy płciami w poziomie samouprzedmiotowienia pojawiają się wcześniej niż różnice w częstotliwości występowania depresji[49]. Ten fakt wyraźnie wskazuje, że nasilenie monitorowania ciała towarzyszące zwykle pokwitaniu należy uznać za istotny czynnik ryzyka rozwinięcia się depresji u dziewcząt i młodych kobiet. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet Północnego Illinois i Uniwersytet Północnej Dakoty wykazało, że dziewczęta o bardziej negatywnym stosunku do własnego ciała częściej miały myśli samobójcze[50]. Postrzeganie własnego ciała pozwalało przewidzieć zachowania samobójcze z większą dokładnością niż inne czynniki ryzyka, takie jak

poczucie beznadziei czy przygnębienie.

U studentek samouprzedmiotowienie wiąże się z wszelkiego rodzaju negatywnymi nastrojami[51] i bezpośrednio łączy z objawami depresji[52]. Naukowcy z Uniwersytetu Toronto przez pięć lat śledzili losy dorastających uczestniczek prowadzonego badania i odkryli, że u dziewcząt, u których obniżał się poziom samouprzedmiotowienia, spadała również częstotliwość występowania depresji[53]. Innymi słowy, jeżeli uda się ograniczyć stopień koncentracji młodych kobiet na własnym wyglądzie, mniej z nich będzie zapadać na depresję.

Większość z nas prawdopodobnie dostrzega związek pomiędzy depresją a monitorowaniem wyglądu. Samouprzedmiotowienie sprzyja ruminacjom – tendencji do koncentrowania się na własnym stresie psychicznym. Ruminacje to rodzaj powtarzalnego myślenia: odgrywanie w głowie negatywnych myśli i scenariuszy zapętlonych w sposób pozornie niemożliwy do przerwania. Z zasady wyglądają one różnie w przypadku mężczyzn i kobiet, ale te różnice są szczególnie znaczące, kiedy myśli dotyczą wyglądu i obrazu własnego ciała. Zbyt wiele kobiet ma w takich ruminacjach wielką wprawę.

Kiedy wracam myślami do pierwszej pacjentki, z którą prowadziłam psychoterapię, czuję rozczarowanie. Nie miałam wtedy odpowiedniej wiedzy, aby pomóc jej zmierzyć się z uczuciem, że jest obserwowana. Skupiłam się na objawach depresji, nie zdając sobie sprawy, że może się ona łączyć ze sposobem, w jaki kobieta postrzega swoje ciało. Nie zdołam już tego sprawdzić, ale być może, walcząc ze wstydem pacjentki, wsparłabym ją w walce z depresją. W przypadku M.K. monitorowanie ciała, któremu początek dała rzucona od niechcenia uwaga, przez wiele lat nasilało zaburzenia odżywiania, depresję i lęki. Moja rozmówczyni użyła terminu „przestrzeń umysłowa”, opowiadając o wpływie obsesji piękna na jej zasoby poznawcze. Podoba mi się to określenie. Idealnie pokazuje, że nasze moce umysłowe są ograniczone i że wiele tracimy, poświęcając je w tak znacznym stopniu na myślenie o wyglądzie.

M.K. opowiedziała mi o dużym lustrze, które wisi w jej sypialni. Widzi się w nim codziennie rano, kiedy wkłada buty. Mimo że poczyniła wielkie postępy, jeżeli chodzi o akceptację ciała, widok jej odbicia nadal często skłania ją do stworzenia listy obszarów, które chciałaby zmienić. Kiedy spytałam, czemu nie zdejmie lustra, wyjaśniła, że czuje się

wystarczająco dobrze ze sobą, aby zostawić je na miejscu.

– Nie potrzebuję tego. Kiedyś przez 90% czasu myślałam o tym, że jestem gruba, teraz zajmuje mi to może 10%. – Nie była w stanie dokładnie określić, ale wie, że udało jej się odzyskać znaczną część utraconej przestrzeni umysłowej.

– Przez ile lat poświęcałaś na to 90% czasu? – spytałam. Moja rozmówczyni spojrzała w sufit, dokonując w pamięci obliczeń. Kiedy uświadomiła sobie odpowiedź, była nią zszokowana.

– O rany… Z piętnaście?

Spytałam, jak mogłoby wyglądać jej życie, gdyby przez tyle lat nie poświęcała 90% intelektu na monitorowanie swego wyglądu.

– Co zrobiłabyś wtedy inaczej?

Mowa ciała i głos M.K. wyraźnie wskazywały, ile bólu sprawia jej myślenie o tym, co bezpowrotnie utraciła.

– Miałabym wyższą samoocenę, a to zmieniłoby całe moje życie. Miałabym do siebie więcej szacunku i myślę, że moje relacje z mężczyznami układałyby się zupełnie inaczej.

– Na czym polegałaby różnica? – zapytałam, na co M.K. odpowiedziała ze wstrętem:

– Sypiałam z facetami, bo chciałam, żeby mnie lubili. Nie ceniłam swego ciała, więc nim szafowałam. Nie sądziłam, że komuś kiedykolwiek będzie na mnie zależeć na tyle, żeby na mnie poczekał. A już najsmutniejsze jest to, że myślałam, że nikt mnie nigdy nie polubi na tyle, żeby poczekać z seksem, aż lepiej się poznamy. Więc po prostu szłam na całość. Gdybym miała o sobie lepsze zdanie… Nie sposób wyrazić, jak bardzo chciałabym cofnąć czas.

Rzecz jasna, M.K. nie może tego zrobić – ale najwyraźniej postanowiła wyrwać się z pęt obsesji piękna. Jak stwierdziła:

– Można bez przerwy robić sobie zastrzyki z botoksu, ale zmarszczki i tak się pojawią, podobnie jak siwe włosy. Nie da się tego powstrzymać. Pewnego dnia, kiedy spojrzę w lustro, zobaczę, że mam obwisłe ciało. Na tym polega starzenie. Chcę czuć się dobrze w swoim obecnym ciele teraz.

M.K. nadal walczy, ale z większości bitew wychodzi zwycięsko, zatem jej doświadczenia mogą nie tylko służyć jako przestroga, ale też dawać nadzieję. Pokazują, jak wielkie koszty pociąga za sobą samouprzedmiotowienie, i dowodzą, że monitorowanie ciała należy

traktować poważnie, ponieważ ma ono poważne konsekwencje: prowadzi do paraliżującego wstydu wywoływanego przez własny wygląd. Sprawia, że ćwiczenia stają się ciężarem, a posiłki – walką. Może prowadzić do poważnej depresji u młodych kobiet, a nawet do myśli samobójczych. Wpędza nas w obsesję piękna.

Ta obsesja nie tylko niszczy dobrostan psychiczny i emocjonalny kobiet. Jest także złodziejem. Często ograbia je z tego, co mają najcenniejszego: czasu i pieniędzy.

6
Twoje pieniądze, twój czas

Mój przyjaciel Bill uwielbia statystykę. Często wpada do mojego biura, aby radośnie opowiedzieć o jakimś nowym odkryciu lub metodzie. Pewnego dnia pojawił się i podekscytowany zaczął wymachiwać kartką z wynikami, które uzyskał, posługując się techniką *dustbowl empiricism*. Daruję sobie szczegółowy opis i poprzestanę na wyjaśnieniu, co zrobił Bill. Przejrzał około 1000 pytań z testów osobowości wypełnionych przez ponad 100 000 osób z całego świata. Wykorzystał oprogramowanie, aby wybrać stwierdzenia najskuteczniej pozwalające przewidzieć, czy respondent określa się jako kobieta, czy jako mężczyzna. W tej technice badacz nie próbuje ustalić, dlaczego dany element jest skorelowany z płcią respondenta, a jedynie czy taka korelacja w ogóle zachodzi i w jakim stopniu – jakby szedł na polowanie, nie nastawiając się na żadną konkretną zwierzynę, z zamiarem strzelania do tego, co mu się trafi. Billowi trafiły się wyniki zgrabnie przedstawiające zróżnicowanie kosztów urody w zależności od płci.

Postukał palcem w kartkę, aby zwrócić moją uwagę na jedno ze stwierdzeń, które najdokładniej pozwalały określić płeć respondenta:

„Zdarza mi się poświęcać ponad godzinę na zastanawianie się, co mam włożyć". Kobiety zgadzają się z tym zdaniem znacznie częściej niż mężczyźni.

– Popatrz na to. Pomyślałem, że cię zainteresuje – stwierdził.

Kobiety i mężczyzn można rozróżnić za pomocą wielu cech psychologicznych i zainteresowań, ale ilość czasu przeznaczanego na obmyślanie stroju należy do najbardziej wyróżniających czynników. Rzecz jasna, nie oznacza to, że wszystkie kobiety spędzają mnóstwo czasu, myśląc o swojej garderobie, ani że mężczyźni nigdy nie zastanawiają się, jak się ubrać. Jest to jednak kolejny dowód na to, jak bardzo troska o piękno wpływa na życie kobiet.

Kiedy Bill pokazał mi wyniki, westchnęłam.

– To interesujące. I dość smutne – stwierdziłam, a on się ze mną zgodził i wrócił do analizy danych. Ja natomiast zaczęłam myśleć

o cenie obsesji piękna. Kobiety nie tylko doświadczają ograniczenia swobody ruchu i zasobów poznawczych oraz ponoszą szkody na zdrowiu fizycznym i umysłowym – ale też dosłownie płacą za urodę własnym czasem i pieniędzmi. Robią to nieustannie.

Jess*, trzydziestotrzyletnia biała kobieta, kierowniczka w średniej wielkości firmie informatycznej z Minnesoty, wymknęła się z pracy podczas przerwy na lunch, aby spotkać się ze mną w pobliskiej knajpce i porozmawiać o kosztach obsesji piękna. Kelnerka posadziła nas przy małym stoliku przy oknie, gdzie rozmawiałyśmy, zajadając gofry i paluszki z kurczaka i obserwując padający śnieg. Jess wiele myślała o tym, ile kosztuje kobiety dbałość o wizerunek. Przez pięć lat pracowała pod olbrzymią presją w wiodącej firmie consultingowej, w której wygląd liczył się znacznie bardziej, niż powinien, i w dalszym ciągu poświęca więcej czasu, niżby chciała, dbaniu o swoją powierzchowność. Niedawno wróciła do pracy po urodzeniu pierwszego dziecka (pokazała mi na telefonie zdjęcie roześmianego malucha), więc każda minuta jest teraz dla niej bezcenna.

Jess dość późno dołączyła do codziennego konkursu piękności, w jakim bierze udział większość kobiet. Dorastała w małym robotniczym miasteczku. Najbliższe centrum handlowe było oddalone o kilka godzin drogi, a zakupy przez internet nie zyskały jeszcze wtedy tak wielkiej popularności. Rzadko zdarzały się wyjścia, na które trzeba było się stroić – zresztą moja rozmówczyni koncentrowała się przede wszystkim na nauce i dzięki swojej ciężkiej pracy zdobyła stypendium na prestiżowej kobiecej uczelni.

Uniwersytet bardzo spodobał się Jess i w dużym stopniu uchronił ją też przed zbytnią koncentracją na wyglądzie. W wielu codziennych sytuacjach nie była narażona na męskie spojrzenia, o których mówiłam w rozdziale trzecim. Jednak od czasu do czasu jej małomiasteczkowe pochodzenie dawało o sobie znać – czuła się zagubiona w pewnych kwestiach związanych z urodą, które dla wielu innych kobiet były naturalne. Bardzo dotkliwie zdała sobie z tego sprawę na przyjęciu, które wyprawiła jej trenerka biegania. Zostali tam zaproszeni studenci obojga płci, również z innych uczelni, i wszyscy mieli świadomość, że to duże wyróżnienie. Jess opowiedziała mi o swoich przygotowaniach do imprezy:

– Stwierdziłam: „W porządku, włożę swoje najlepsze bojówki

i najlepszy sweter. A kiedy dotarłam na miejsce, po raz pierwszy uświadomiłam sobie: »O rany, nie mam żadnej sukienki«. Wszystkie inne kobiety na przyjęciu miały na sobie spódnice lub sukienki. Zdałam sobie wtedy sprawę, że się na tym nie znam i sama nie umiałabym się ubrać w ten sposób". Nadal pamięta uczucie zażenowania, jakie wywołało w niej to odkrycie. Wspominając tamten wieczór, kręci głową. – Poczułam, że tam nie pasuję. Wstydziłam się swojego wyboru i było mi głupio, że uznałam taki strój za odpowiedni. Czułam straszny dyskomfort. Trudno mi się było bawić na przyjęciu, bo bez przerwy myślałam: „Nie pasuję tu w tych ciuchach, podjęłam złą decyzję". Naprawdę wydawało mi się wcześniej, że jestem ładnie ubrana, ale zupełnie minęłam się z prawdą. Zastanawiałam się, co jest ze mną nie tak, skoro nie umiem się znaleźć w takiej sytuacji.

Kiedy spytałam moją rozmówczynię, czy pamięta, co mieli na sobie mężczyźni zaproszeni na imprezę, odpowiedziała ze śmiechem:

– Jeansy i koszule. Uniform, który wszyscy mężczyźni noszą na wszystkie okazje od czasu jego wynalezienia. Jestem przekonana, że w ogóle się nie zastanawiali, co mają włożyć. Po prostu się ubrali i już.

Dość emocjonalnie zareagowałam na opowieść Jess. Sama regularnie bywam w sytuacjach, w których czuję, że coś mnie ominęło, że przegapiłam jakieś szkolenie, na którym kobiety uczą się, w co się ubrać. Myślę, że nie jestem odosobniona. Ale w historii Jess najbardziej spodobało mi się jasne określenie konsekwencji poczucia, że ubrała się niestosownie. Ograbiło ją z możliwości cieszenia się przyjęciem, na którym powinna się świetnie bawić. Kiedy zebrała jeszcze trochę takich doświadczeń, uznała, że musi poświęcić więcej czasu i pieniędzy, aby zacząć wyglądać stosownie.

Pod koniec studiów Jess zaczęła starać się o pracę w branży consultingowej. W tej sytuacji odpowiednie ubrania, biżuteria, fryzura i makijaż stały się jeszcze istotniejsze – ale ona nadal czuła się zagubiona. Potrafiła określić, kiedy inne kobiety wyglądały ładnie, ale nie wiedziała, jak sama może osiągnąć taki efekt.

W przypadku rozmów o pracę, podobnie jak przed tamtym pamiętnym przyjęciem, mężczyźni mieli do podjęcia znacznie prostsze decyzje. Nie musieli aż tak zwracać uwagi na swój wygląd ani wkładać tyle wysiłku w to, żeby stał się on stosowny. Jess spisała listę rzeczy, o których muszą pomyśleć kobiety:

– Jak ułożyć włosy? Zakręcić czy wyprostować? Spiąć czy nie? Jak się umalować, żeby nie przedobrzyć? Wiszące kolczyki czy perły? Spódnica czy spodnie? Buty płaskie czy na obcasie?

Mężczyźni pracujący w tej samej branży co Jess nie stawali przed takimi wyborami. Jak wyjaśniła – musieli tylko zdecydować, czy włożyć marynarkę, czy nie.

– Nie mają wielu okazji, żeby coś zepsuć – stwierdziła, przewracając oczami. – To dla nich jak mundur. Kobiety nie mają podobnego stroju.

Spytałam, czy chciałaby, żeby dla kobiet obowiązywał strój roboczy, podobny jak w przypadku mężczyzn. Wykrzyknęła:

– I to bardzo! Ułatwiłoby to wiele rzeczy!

Kiedy dostała pracę w firmie consultingowej, wymagania co do wyglądu wzrosły jeszcze bardziej. Pracodawca, podobnie jak wielu innych w tej branży, bardzo dbał o swój wizerunek. Szkolenie dla nowo zatrudnionych obejmowało zajęcia z etykiety. Uczestniczyli w nim pracownicy obojga płci, ale wyraźnie skupiało się na kobietach. Męskie garnitury są drogie, ale proste w obsłudze – a ewentualne zdjęcie krawata lub marynarki to prosta zmiana, dokonywana w zależności od sytuacji. Poza tym mężczyzna nie musi kupować wielu garniturów czy par butów, aby być przygotowanym na każdą zawodową okazję. Kobiety nie mają tak łatwo.

Nauczycielka etykiety przedstawiła wytyczne dotyczące tego, co kobiety mogą nosić do pracy. Jak wyjaśniła moja rozmówczyni:

– Nie można po prostu nosić ubrań. Potrzebny jest strój. – Szczerze przyznałam, że nie mam pojęcia, co ma na myśli i czym różnią się między sobą te dwa pojęcia. Wyjaśniła mi to, naśladując sposób mówienia nauczycielki: – A zatem… Strój kobiecy zawsze składa się z co najmniej trzech elementów. Spodnie i koszula nie stanowią stroju. Jeżeli dodamy do nich interesujący naszyjnik czy ładny pasek, uzyskamy strój.

Zerknęłam na swoje jeansy i koszulkę z długimi rękawami. Nie miałam stroju.

– Trzy elementy kosztują więcej niż dwa – stwierdziłam, a Jess przyznała:

– Znacznie więcej.

Spytałam, czy w tej chwili ma na sobie strój. Potwierdziła, wysuwając nogi spod stołu – była ubrana w ciemną spódnicę i biały sweter, ale jak mi wyjaśniła, stanowiły one strój, ponieważ dopełniła je wzorzystymi

rajstopami.

Jess spędza sporo czasu, zastanawiając się nad tym, co ma w szafie i jak może to ze sobą zestawić. Kiedy spytałam, czy to dla niej przyjemność, czy obciążenie, natychmiast odpowiedziała:

– Nie znosiłam tego. I nadal nie znoszę.

Wyjaśniła, że korzysta teraz ze strony internetowej Stitch Fix, dostarczającej stroje dobrane przez stylistę, ale nie sprawia jej to żadnej przyjemności.

– To kosztowne i trudne do spełnienia wymagania – stwierdziłam. Moja rozmówczyni się z tym zgodziła.

– Owszem, zwłaszcza kiedy doda się do tego koszt torebek, biżuterii i manicure. Nie można przecież pokazać się z byle jaką torebką.

Poczułam wdzięczność za swoją pracę, w której nie muszę inwestować tyle czasu i tylu pieniędzy w urodę. Zerknęłam na byle jaką torebkę, którą wcześniej cisnęłam pod stół. Leżała tam w brudnej kałuży roztopionego śniegu.

Piękno nie jest tanie

Choć różnice płacowe pomiędzy kobietami a mężczyznami zmniejszyły się od lat siedemdziesiątych, panie pracujące na pełen etat nadal zarabiają mniej niż panowie zatrudnieni w tym samym wymiarze godzin. Częściej również pracują w gorzej płatnych zawodach i branżach, a pracodawcy rzadziej zapewniają im ubezpieczenie zdrowotne i emerytalne – co ma znaczący wpływ na kondycję finansową. Siłą rzeczy kobiety są bardziej niż mężczyźni narażone na życie w biedzie. Ekonomiści i decydenci mogą dyskutować do woli o przyczynach takiego stanu rzeczy (dyskryminacja, inne zainteresowania zawodowe, opieka nad dziećmi i obowiązki rodzinne), ale niezależnie od tego, z czego wynikają takie różnice, fakt pozostaje faktem – kobiety zarabiają mniej niż mężczyźni.

Wiele pań (oraz część panów) protestuje przeciw różnicom płacowym opartym na płci, ale często nie zauważamy podobnej dysproporcji w ilości czasu i pieniędzy przeznaczanych na urodę. Nie łączymy zwykle troski o wygląd z troską o karierę i łudzimy się, że problemy, jakie dostrzegamy w lustrze, w żaden sposób nie wpłyną na sprawy, którymi

chcemy się zająć. Jednak czas i pieniądze się liczą. Stanowią podstawowe źródła władzy i wpływów – a także wolności. Potrafimy swobodnie rozmawiać o niektórych kosztach – opieki zdrowotnej, opieki nad dziećmi, nieruchomości – i ich znaczeniu dla nas. Nie ma powodu, aby nie brać pod uwagę kosztów urody.

Chcę postawić sprawę bardzo jasno: nie próbuję dowieść, że kobiety mają moralny obowiązek zaprzestać wydawania pieniędzy na urodę czy dbania o swój wygląd. Dla wielu byłoby to niewykonalne, a większość wcale by tego nie chciała. Sama do nich należę. Na przykład – lubię szminkę. Nie chcę być zmuszona do tego, aby przestać z niej korzystać – chociaż nie życzę sobie także, aby jej używanie było ode mnie (oficjalnie lub w domyślny sposób) wymagane. Jednak, podobnie jak większość ludzkich zachowań, nasze decyzje dotyczące urody istnieją w kontinuum. Jeżeli nie przemyślimy konsekwencji poszczególnych wyborów, jak możemy mieć pewność, czy są dla nas najlepsze? Z nieuwzględnianiem kosztów urody i zgodą na to, aby stały się one integralną częścią życia, wiąże się konkretne ryzyko, zwłaszcza jeśli decyzja, na co chcemy poświęcić czas i pieniądze, nie była w pełni niezależna.

Kilka lat temu jedna z moich najlepszych przyjaciółek, wykładająca językoznawstwo, chciała wybrać się z grupą studentek do lokalnej kosmetyczki na regulację brwi. Miał to być dla nich wypad integracyjny i podobał im się pomysł, że pójdzie z nimi któraś z wykładowczyń. Podczas posiłku, który jadłyśmy wspólnie przy długim stole, przyjaciółka zaprosiła na robienie brwi również mnie. Uprzejmie odmówiłam.

– Nie chcę kolejnych obowiązków związanych z urodą – wyjaśniłam. Wywołałam tym gorącą dyskusję. Przyjaciółka stwierdziła, że studentki naprawdę chcą tam iść, nikt ich nie zmusza do wyskubywania brwi, a cała rzecz jest niedroga – kosztuje raptem dziesięć dolarów. Dlaczego nie chcę się z nimi wybrać? Nie dałam się namówić i obawiam się, że niechcący wyszłam na krytykantkę.

W gruncie rzeczy nie miałam nic przeciwko takiej wyprawie – przeciwnie, byłam przekonana, że dobrze bym się bawiła. W żadnym wypadku nie zamierzałam zawstydzać młodych kobiet, które planowały wspólny wypad. Jestem stanowczą orędowniczą jak najmniejszego kontrolowania zachowań innych pań. Nie chodziło mi więc o to, aby zabronić studentkom regulacji brwi – ale sama podjęłam świadomą,

przemyślaną decyzję.

Nie wiedziałam wtedy dokładnie, na czym polega regulacja brwi. Nie martwiłam się, że mi się nie spodoba – wręcz przeciwnie, obawiałam się, że ją polubię, a w takim przypadku, jeżeli uznam, że lepiej wyglądam po takim zabiegu, dołączy on do listy rzeczy, które muszę robić regularnie tylko po to, by wyglądać normalnie. Nie chciałam tej listy wydłużać. Nie chciałam dawać pożywki tej cząstce mnie, która monitoruje mój wygląd na mnóstwo różnych sposobów. Ma ona już dość roboty z wymuszaniem na mnie regularnych wizyt u fryzjera, nie chcę, żeby musiała się troszczyć także o brwi. Inne kobiety mogą cieszyć się z odkrycia nowego rytuału związanego z urodą. Być może mają dość czasu i pieniędzy, aby spróbować czegoś nowego, a całe doświadczenie zyska pozytywny wymiar. I nie ma w tym absolutnie nic złego. Ja jednak wiedziałam, że w tamtym momencie nie było mi to potrzebne.

Uważam, że nie należy krytykować kobiet za czas i pieniądze, jakie poświęcają na dbanie o urodę – ale na potępienie nie zasługują również te, które z różnych pobudek z takich wydatków rezygnują. Te dwa obszary krytyki to dwie strony tego samego, bezużytecznego medalu. Nigdy nie zapomnę uwagi, którą usłyszałam w szatni lokalnego klubu sportowego. Młoda kobieta rzuciła do przyjaciółki: „Patrz na te brudne wiedźmy. Jak mogą się nie depilować?”. Jej komentarz dotyczył kilku kobiet w średnim wieku, które postanowiły nie usuwać większości włosów łonowych za pomocą wosku lub lasera, i wyraźnie sugerował, że rezygnacja z tego działania to powód do wstydu. Jeżeli uda się zmienić naszą kulturę choćby troszeczkę, tak, żebyśmy mniej mówiły i myślały o wyglądzie innych kobiet, wszystkie będziemy się cieszyć większą swobodą wyboru, jeżeli chodzi o czas i pieniądze inwestowane w urodę.

Jess przyznaje, że zdarza się jej wpadać w pułapkę oceniania innych kobiet w pracy po tym, co mają na sobie. Kiedy poprosiłam o przykład, zaczęła mówić:

– No, mam w pracy taką koleżankę…

– Zrobiłaś minę winowajcy! – stwierdziłam ze śmiechem.

– Bo czuję się winna – przyznała. – To nic miłego. Ta dziewczyna jest bardzo poukładana. Ale wczoraj przyszła do pracy w legginsach, botkach i firmowej koszulce.

Kiedy Jess zobaczyła jej strój, złapała się na myśleniu: „Co ona wyprawia?”. Otrząsnęła się i upomniała w duchu, że przecież koleżanka

mogła mieć ciężki poranek i być może musiała włożyć pierwszą rzecz, którą miała pod ręką, aby w ogóle wyjść z domu. Jak sama stwierdziła:

– To chamskie, że oceniałam ją na tej podstawie. Ale muszę przyznać, że jej strój rzucił mi się w oczy.

Powszechnie wiadomo, że nasza powierzchowność, zwłaszcza w miejscu pracy, wpływa na to, jak traktują nas inni. Nie zalecam całkowitej eliminacji wydatków związanych z urodą, ale ich rzetelny przegląd i podliczenie. Nie sugeruję, że powinnyśmy lekceważyć wpływ zadbanego wyglądu na nasze codzienne interakcje — rezygnacja z pewnych aspektów pielęgnacji może pociągnąć za sobą poważne koszty. Ale ta kwestia nie jest czarno-biała. Warto się zastanowić, czy nie lepiej przeznaczyć część czasu i pieniędzy poświęcanych na urodę na inne cele i jaki wpływ mogłaby mieć taka zmiana na życie kobiet. Potrzebna jest także szczera rozmowa o prawdziwych kosztach pewnych zabiegów upiększających i o poświęceniu, na jakie się godzimy, aby te koszty zapłacić.

Na Uniwersytecie Northwestern wykładam między innymi psychologię urody. Na jednych ćwiczeniach zawsze rozdaję studentom arkusze, na których mają zapisywać ilość czasu i pieniędzy poświęcanych na kwestie związane z urodą. Lista nie uwzględnia ubrań, ponieważ trudno jest określić, co liczy się jako niezbędne w garderobie danej osoby, a co stanowi zakup związany z urodą. Proszę także studentów, aby nie wpisywali kosztów karnetów na siłownię czy zajęcia fitness, ponieważ rozgraniczenie pomiędzy ćwiczeniami w trosce o wygląd i w trosce o zdrowie może być trudne. Wyliczenie nie obejmuje także podstawowych artykułów higienicznych –nie są wymieniane mydło i pasta do zębów, ale artykuły do wybielania zębów czy specjalne mydła pielęgnacyjne – już tak. Zachęcam, aby wzięli pod uwagę wszystkie wydatki związane z urodą. Makijaż, manicure, strzyżenie i farbowanie włosów, środki do ich stylizacji, niemedyczne produkty dermatologiczne, depilację, maszynki, krem do golenia i balsam po goleniu. Wszystko, co przyjdzie im do głowy. Na podstawie powyższych instrukcji studenci sporządzają listy wszystkich wydatków związanych z urodą z podaniem kwoty i częstotliwości.

Spróbuj to zrobić. Może ci to wiele uświadomić. Sama wykonuję to ćwiczenie co roku razem ze studentami i zawsze jestem niemile zdziwiona uzyskanym wynikiem.

Szacunkowe wydatki moich studentów na urodę są bardzo zróżnicowane. Pewna młoda kobieta uzyskała kwotę niemal 5000 dolarów rocznie. A mówimy tu o studentach studiów dziennych, którzy nie mają szans na wysoko płatną pracę na pełnym etacie. Z kolei pewien mężczyzna wycenił swoje wydatki na 50 dolarów. Jak wyjaśnił, strzyże się sam, a szamponu, maszynek i kremu do golenia nie kupuje – używa darmowych próbek rozdawanych na uczelni.

Podejrzewam, że wszyscy uczestnicy ćwiczenia podali zaniżone kwoty. Trudno przypomnieć sobie wszystko, na co wydaje się pieniądze. Dokładne obliczenia wymagałyby prowadzenia przez cały rok ewidencji zakupów i wydatków (albo przynajmniej przejrzenia szafek i szuflad w łazience podczas spisywania listy). Jednak niezależnie od tego, jak niedokładne mogą być te szacunki, wiele kobiet szokuje ostateczna kwota – i nieco irytuje fakt, że średnia uzyskana przez mężczyzn jest znacznie niższa. Za każdym razem, kiedy wykonujemy ćwiczenie, występuje nieco inna różnica pomiędzy płciami, ale średnio kobiety wydają mniej więcej trzy razy tyle, co mężczyźni. Kiedy spytałam studentów, czy uważają za sprawiedliwe, że kobiety, które i tak przeważnie zarabiają mniej od mężczyzn, muszą wydawać więcej na urodę, napotkałam opór. Jedna ze studentek stwierdziła, że może sytuację wyrównuje fakt, że mężczyźni stawiają kobietom drinki. Aby to zrównoważyć, potrzeba by było całego morza alkoholu.

James Cave, dziennikarz „Huffington Post", na zlecenie redakcji przez miesiąc udawał swoją dziewczynę – w tym celu musiał między innymi zaopatrzyć się we wszystkie rzeczy z łazienki kupowane przez nią w ciągu miesiąca. Zaszokowała go liczba kosmetyków regularnie stosowanych przez jego partnerkę – zwłaszcza że wydawało mu się, że nie przesadza ona z dbałością o swój wygląd. Tymczasem na liście znalazły się peelingi, balsamy, krem pod oczy, tusz do rzęs, korektor, róż, płyn do demakijażu… które w sumie sporo kosztowały. Rzecz jasna, wiele kobiet komentujących artykuł stwierdziło, że większość produktów kupowanych przez dziewczynę dziennikarza nie była niezbędna. Rozumiem ich argumentację. Nie ma przepisów, które nakładałyby na kobiety obowiązek stosowania kremu przeciwzmarszczkowego, a tusz do rzęs nie jest podstawowym artykułem higienicznym. Jednak takie komentarze pomijają istotny aspekt sytuacji. Wiele kobiet ma poczucie, że kosmetyki są niezbędne, a bezpośrednio wynika to z kultury, w której

żyjemy. Organizacja non profit Renfrew Center Foundation przeprowadziła badanie na około 1300 paniach, z którego wynikało, że niemal połowa z nich czuje się nieatrakcyjnie lub niepewnie, kiedy wychodzą bez makijażu. W kulturze owładniętej obsesją piękna kobiety mają poczucie, że potrzebują tych (lub innych) produktów, aby nadać sobie wygląd choć w minimalnym stopniu akceptowalny dla świata zewnętrznego. Wychodząc z domu bez tuszu na rzęsach, czują się niekompletnie ubrane.

Makijaż nie jest wprost wymagany od pań (chociaż w niektórych zawodach bywa obowiązkowy), ale jeżeli wszystkie kobiety w twoim otoczeniu się malują, podobnie wyglądają też wszystkie, które widzisz w reklamach, programach telewizyjnych i filmach – kpiące stwierdzenie: „Przecież nikt ci nie każe kupować kosmetyków" wydaje się nieco płytkie. Jak stwierdziła Ana w rozdziale czwartym, trudno określić, które produkty naprawdę pragniesz kupić, a do których zakupu czujesz się zmuszona.

Rezygnacja z makijażu nie jest tak prosta, jak twierdzą niektórzy. Chyba każdej kobiecie, która wyszła z domu nieumalowana, zdarzyło się usłyszeć: „Wszystko w porządku? Wyglądasz na zmęczoną", a zachwyty nad naturalnym pięknem celebrytek śmieszą wiele pań, świadomych, że uzyskanie takiego wyglądu wymagało zapewne co najmniej godziny pracy profesjonalnych makijażystów i zastosowania specjalistycznych produktów, o których większość z nas zapewne nawet nie słyszała. Satyryczka Amy Schumer nakręciła niedawno filmik, w którym pojawia się boysband, śpiewający dla niej piosenkę *Girl, You Don't Need Makeup* (*Dziewczyno, nie potrzebujesz makijażu*). Tekst mówi o tym, jak idealnie wygląda od chwili przebudzenia. Schumer, zachęcona słowami piosenkarzy, zmywa makijaż, ale kiedy to robi, członkowie boysbandu wydają się zszokowani i szybko wycofują się ze wcześniejszych deklaracji. Utwór kończy się słowami: „Nigdy nie zmywaj makijażu. Noś go we śnie i na basenie".

Biorąc pod uwagę ciążącą na kobietach presję dbałości o wizerunek, nie powinno dziwić, że przemysł kosmetyczny zarabia na nich bajońskie sumy. 85% wydatków na kosmetyki generują kobiety. Z badań rynku wynika, że przychód ze sprzedaży produktów kosmetycznych w Stanach Zjednoczonych wyniósł w 2015 roku ponad 60 miliardów dolarów, z czego 8 miliardów wygenerowała sprzedaż kosmetyków do makijażu.

W badaniu prowadzonym przez YouGov połowa mężczyzn stwierdziła, że nie korzysta z żadnych kosmetyków, szykując się rano do wyjścia, a według opublikowanego niedawno raportu firmy kosmetycznej Stowaway kobiety posiadają średnio czterdzieści różnych produktów kosmetycznych.

Strona internetowa Mint.com, specjalizująca się w analizie finansów osobistych, szacuje, że przez całe życie kobiety wydają średnio 15 000 dolarów na makijaż. Raport opublikowany niedawno przez YWCA jasno wskazuje, że pieniądze przeznaczane na urodę można by spożytkować w inny sposób. Odkładając 100 dolarów miesięcznie, zamiast wydawać je na kosmetyki, można w ciągu pięciu lat oszczędzić na rok czesnego na publicznej uczelni[54].

Wszyscy potrzebujemy ubrań, ale zdarzają się sytuacje, w których ich zakup należy traktować raczej jak wydatek związany z urodą niż jako zaspokojenie rzeczywistych potrzeb. Kiedy Jess zaczęła pierwszą pełnoetatową pracę w firmie consultingowej, jedna z koleżanek z pracy postanowiła wesprzeć ją w sprawie ubioru. Jak wyjaśniła moja rozmówczyni:

– Musiała mi pomóc trochę się ogarnąć.

Panie chodziły razem na zakupy, a koleżanka pomagała w wyborze ubrań i akcesoriów. Kiedy Jess przyswoiła standardy mody i przyzwyczaiła się do zakupów w droższych sklepach, zaczęła samodzielne wyprawy. Czasem dzwonią do siebie, by się pożalić: „Kurczę, miałam wypadek w Nordstrom!”. Wypadkiem nazywały zostawienie zbyt wysokiej sumy w danym sklepie. Zadaniem tej, która nie uczestniczyła w zakupach, jest przekonanie koleżanki, że taki wypadek jest wybaczalny, bo ubrania są potrzebne do pracy.

Bardzo wiele kobiet stosuje dietę, aby poprawić swój wygląd, zatem przynajmniej część wydatków na odchudzanie również da się zaklasyfikować jako związane z urodą. Przemysł kosmetyczny sprawnie inkasuje pieniądze (szacowane na 20 miliardów dolarów rocznie[55]), w zamian dając odrobinę nadziei, niepopartej rzetelnymi dowodami.

Kolejna grupa wydatków na urodę to zabiegi chirurgii kosmetycznej i pokrewne – wykonywane w 90% na kobietach. Operacje (oraz procedury mniej inwazyjne, takie jak wstrzykiwanie botoksu czy wypełnianie zmarszczek) zyskują popularność tak szybko, że trudno

nadążyć ze statystykami. Według danych American Society for Aesthetic Plastic Surgery (Amerykańskiego Towarzystwa Chirurgii Estetycznej) od 1997 roku liczba zabiegów wykonywanych na kobietach w Stanach Zjednoczonych wzrosła o 538 procent. W 2015 roku Amerykanki wydały ponad miliard dolarów na samo powiększanie piersi[56].

Podczas ostatniej wizyty kontrolnej u dermatologa widziałam reklamy następujących zabiegów: botoksu, wypełniania zmarszczek oraz ich redukcji za pomocą fal radiowych, nieinwazyjnego usuwania tłuszczu metodą kriolipolizy, laserowego odmładzania skóry oraz korekty górnych i dolnych powiek. Byłam w trakcie prac nad tą książką, ale i tak uderzyło mnie, nad iloma mankamentami własnej urody nigdy wcześniej nawet się nie zastanowiłam. Taki marketing jest bardzo skuteczny. Skoro piękno stanowi dla kobiet źródło władzy – nic dziwnego, że wiele z nich jest gotowych zapłacić każdą cenę, aby choć odrobinę tej władzy zdobyć.

Kobiety na całym świecie płacą cenę za piękno

W powszechnym mniemaniu największa presja pod względem urody panuje w Stanach Zjednoczonych – Amerykanki wydają się najbardziej próżne, co zgadza się z pewnym aspektem amerykańskiego indywidualizmu, kładącym nacisk na nieustanne samodoskonalenie i podkreślającym, że nosimy wewnątrz lepszą wersję siebie, czekającą tylko, aby wydostać się na światło dzienne. Oprah Winfrey, jedna z najbardziej wpływowych kobiet świata, która sama odniosła wielki sukces, znalazła się niedawno w ogniu zasłużonej krytyki za popieranie takiej perspektywy. W reklamie programu odchudzania Weight Watchers stwierdziła: „W głębi każdej otyłej kobiety kryje się kobieta, którą może się ona stać” – tak jakby istnienie pań z nadwagą, takich, jakimi są obecnie, było nie do zaakceptowania.

Kobietom niemal zawsze wydaje się, że ich lepsza wersja to wersja szczuplejsza i piękniejsza – ale jej wydobycie na powierzchnię kosztuje. Nieustannie zalewające nas komunikaty marketingowe powtarzają, że aby pokazać światu piękniejszą siebie, wystarczy wydać trochę pieniędzy. Odpowiedni tusz do rzęs może zmienić życie. Właściwy krem przeciwzmarszczkowy może zatrzymać czas. Utrata pięciu kilogramów

całkowicie zmieni relacje uczuciowe i wyleczy wszelkie nerwice. Tak twierdzą reklamy.

Nie wolno zapominać, że firmy narzucają klientkom obsesję piękna, aby zwiększyć dochody; mają interes w tym, abyś nigdy nie była zadowolona ze swego wyglądu. Wysokość ich zysków jest bezpośrednio związana ze zdolnością do przekonania cię, że stosując ich produkty, zbliżysz się do ideału piękna.

Stany Zjednoczone w wyjątkowy sposób przyczyniają się do wywoływania kobiecych trosk związanych z urodą nie tylko ze względu na panujący tam indywidualizm. Amerykańscy specjaliści od marketingu oraz przemysł rozrywkowy odegrali bardzo istotną rolę w eksportowaniu typowo zachodniego, białego ideału piękna na cały świat. I na całym świecie kobiety płacą niemałe pieniądze, aby ten ideał naśladować, kupując rozjaśniające skórę kremy (według prognoz do 2020 roku mające przynosić 23 miliardy dolarów rocznego przychodu) czy korygując powieki (to najczęściej wykonywana operacja plastyczna w kilku krajach Azji Wschodniej).

Zbierając materiały do książki, chciałam uwzględnić doświadczenia kobiet patrzących na obsesję piękna z międzynarodowej perspektywy. Na moje ogłoszenie w mediach społecznościowych odpowiedziała Jaimie*. Jej punkt widzenia na kulturową presję piękna jest wyjątkowo ciekawy, mieszkała bowiem w Stanach Zjednoczonych i Korei Południowej. Urodziła się w Alabamie, gdzie studiowali jej rodzice. Kiedy była w szkole podstawowej, rodzina przeniosła się do Korei. Jaimie wróciła do Stanów Zjednoczonych na studia i przedłużyła pobyt, aby ukończyć podyplomowe studia z grafiki. Spotkałam się z nią w pewien gorący letni dzień, kiedy przygotowywała się do dyplomu – oraz do powrotu do Korei. Siedziałyśmy wśród na wpół spakowanych pudeł.

W Korei Jaimie czuje się nie do końca Koreanką, a w Stanach Zjednoczonych – nie do końca Amerykanką. To rozdarcie odzwierciedla wybrany przez nią pseudonim. Jaimie przedstawia się tak pracownikom kawiarni, którzy mają problemy z wymową jej koreańskiego imienia. Moja rozmówczyni mierzy się z dwiema tożsamościami narodowymi, przez co jest szczególnie wrażliwa na presję urody panującą w obu bardzo różnych kulturach.

Po raz pierwszy zaczęła zastanawiać się nad urodą, kiedy urodziła się

jej młodsza siostra. Miała wtedy sześć lat, więc nie rozumiała obaw babci, która twierdziła, że maleństwo nie jest ładnym dzieckiem. Wielu krewnych porównywało wygląd Jaimie i jej siostrzyczki i twierdziło, że starsza jako niemowlę była ładniejsza – przede wszystkim dlatego, że wiele osób brało ją za pół-Amerykankę (czyli półbiałą), chociaż oboje rodzice byli Koreańczykami. Młodsza wyglądała dla Amerykanów jak cudzoziemka. Moja rozmówczyni rozumiała, że taka opinia to dla niej komplement, ale pamięta, że przez te porównania po raz pierwszy poczuła się skrępowana swoim wyglądem.

Spytałam Jaimie, na czym opierały się opinie, że jest piękna, ponieważ wygląda na pół-Amerykankę. Moja rozmówczyni wiedziała dokładnie, o co chodziło komentującym:

– Przede wszystkim o moje oczy. Są skośne, ale duże, i mam podwójną powiekę. Urodziłam się z nią – wyjaśniła. Miała na myśli podłużną zmarszczkę nad okiem. Wielu mieszkańców Azji Wschodniej jej nie posiada, a jest bardzo pożądana. Można kupić specjalną taśmę do powiek, która pozwala tymczasowo stworzyć odpowiedni efekt, ale wiele osób, aby go uzyskać, poddaje się zabiegowi chirurgicznemu.

– Ty nie miałaś operacji? – zapytałam. Moja rozmówczyni odpowiedziała z uśmiechem:

– Nie. Żartuję sobie ze znajomymi, że oszczędziłam w ten sposób kilkaset dolarów.

Siostra Jaimie nie ma podwójnych powiek i żałuje tego. Czasami wstaje rano podekscytowana, bo kiedy ma oczy podpuchnięte z niedospania, na krótki czas tworzy się na nich upragniona zmarszczka.

Na moje pytanie, dlaczego babcia tak zmartwiła się wyglądem młodszej z sióstr, starsza odpowiedziała, że było to ściśle związane z jej płcią:

– Babcia jest bardzo konserwatywna i zorientowana na mężczyzn. Zależało jej, żeby rodzili się chłopcy. Kiedy okazało się, że będę dziewczynką, najpierw bardzo się zasmuciła, a potem zaczęła troszczyć się o moje zamążpójście.

– Zależało jej, żebyś znalazła dobrą partię?

– Tak, a najlepszy sposób na przyciągnięcie właściwego mężczyzny to uroda. Dlatego babcia tak przejmowała się naszym wyglądem.

Jaimie opowiadała mi o tej sprawie bardzo rzeczowo. W świecie, w którym żyje, definiowanie kobiety jedynie przez pryzmat męża,

jakiego jest w stanie zdobyć, nie należy do rzadkości, a określony wygląd to najlepszy sposób na dobre zamążpójście. Taka perspektywa pozwala zrozumieć starania niektórych pań. Jeżeli jesteś przekonana, że wydanie się korzystnie za mąż to jedyna droga do życiowego sukcesu, a mężczyznę najłatwiej usidlić atrakcyjnym wyglądem, wydatki na urodę wydają się dobrą inwestycją. Moja rozmówczyni wyjaśniła, że w Korei często dochodzi do napięć między płciami, ponieważ kobiety patrzą na mężczyzn jak na portfele, a mężczyźni na kobiety jak na trofea. Innymi słowy, wiele pań ma poczucie, że mogą wymieniać swoje piękno na przedmioty materialne, a wielu panów – że mogą swobodnie oceniać i komentować kobiecy wygląd.

Jak wyjaśniła Jaimie, wielu koreańskich studentów chodzi na niezobowiązujące randki w ciemno.

– Mam sporo kumpli, którzy pokazują sobie zdjęcia z randek i oceniają wygląd dziewczyn, wygłaszając komentarze w stylu: „Takiej brzyduli nie zapłaciłbym nawet za kawę i ciastko. Nie jest tego warta".

Jej zdaniem różnica pomiędzy płciami w podejściu do wyglądu wiąże się z szerszym zjawiskiem kulturowym.

– Wydaje mi się, że w Korei panuje bardziej zacięta konkurencja.

– Na jakim polu?

– Na każdym – stwierdziła Jaimie, wychylając się do przodu, aby zaakcentować swoje słowa. – Korea jest znacznie mniejsza niż Stany Zjednoczone i chyba dlatego wszyscy wtrącają się w cudze sprawy i interesuje ich na przykład, czyje dzieci idą na jaki uniwersytet. Uczniowie są nieustannie egzaminowani już od szkoły podstawowej. Uniwersytety są sklasyfikowane w linearnym rankingu. Każdy chce dostać się na najlepszą uczelnię – Uniwersytet Seulski. Podobnie jest z wyglądem. Każdy chce być najpiękniejszy.

Sprawy dodatkowo komplikuje fakt, że zanim chirurgia plastyczna zyskała popularność, pięknym trzeba było się urodzić. Teraz każdy może poprawić urodę. Dlatego prawie każdy poddaje się operacjom plastycznym.

Dla wielu osób jest zaskoczeniem, że to nie w Stanach Zjednoczonych wykonuje się najwięcej operacji plastycznych na mieszkańca. W ostatnich latach liderem w tej dziedzinie stała się Korea Południowa. Kiedy Jaimie jedzie do ojczyzny, przytłacza ją powszechność zabiegów chirurgii estetycznej. To pierwsza rzecz, jaką zauważa po powrocie:

reklamy w autobusach, na przystankach, w radiu, na billboardach – wszędzie, gdzie tylko spojrzeć. Często zdarza się, że autobus lub przystanek jest w całości pokryty anonsami chirurgów plastycznych, ze zdjęciami pacjentów przed zabiegiem i po nim. Przy takiej presji nic dziwnego, że około jednej czwartej mieszkanek Seulu ma za sobą operację plastyczną. Moja rozmówczyni nie należy do tej grupy. Jeszcze.

Jaimie zauważyła, że od jej dzieciństwa znacząco zmieniło się podejście Koreańczyków do tego rodzaju zabiegów. Kiedy była mała, wiadomość o tym, że kobieta przeszła operację plastyczną, wywoływała szepty: „Czemu to zrobiła? Aż tak się sobie nie podobała?". Obecnie kobiety otwarcie rozmawiają o tym, co która sobie poprawiła. Kiedy Jaimie przyjechała na studia do USA, dołączyła do grupy około sześćdziesięciu innych studentek z Korei. Była jedną z czterech, które nie poddały się operacji tworzącej drugą powiekę. Ze względu na swoją powszechność zabieg staje się coraz tańszy. Kosztuje obecnie około tysiąca dolarów – jednak dla większości kobiet to wciąż znacząca kwota.

Jak już wiemy, Jaimie ma podwójne powieki od urodzenia. Kiedy spytałam, czy w przeciwnym razie zdecydowałaby się na operację, nieco się zawahała. Jak mi wyjaśniła, niepewność nie wynikała z ogólnej niechęci do chirurgii plastycznej.

– Jeśli miałabym coś sobie zrobić, to raczej ciało niż twarz, bo moje ciało mi się nie podoba. Na pewno rozważyłabym liposukcję. I może zoperowałabym piersi.

– Chciałabyś mieć większy biust?

– Owszem – przyznała Jaimie i dodała, że na powiększeniu piersi by się nie skończyło. – Lista nie ma końca. Nie podobam się sobie. Wiem, że moje uda są ogromne w porównaniu z górną połową ciała. Kiedy jest ciepło, nigdy nie noszę spódnic ani szortów, bo za bardzo przejmuję się nogami. To okropne i czasem mnie dobija, zwłaszcza w lecie.

Mówiąc to, roześmiała się – smutno i z rezygnacją. Mówi, że panująca w Korei presja szczupłej sylwetki jest ohydna, ale mimo to czuje się zobowiązana dopasować do wzorca. Od niechcenia przyznała, że podczas studiów przez pewien czas się głodziła – nie jadła nic tak długo, jak była w stanie wytrzymać, a kiedy czuła, że zaraz zemdleje, posilała się jogurtem. Straciła na wadze, ale podupadła na zdrowiu i postanowiła przerwać głodówkę. Jak większość osób odchudzających się w ten sposób, szybko nadrobiła stracone kilogramy i ma teraz jeszcze większe

problemy z utrzymaniem wagi.

Jaimie twierdzi, że jest gruba, chociaż jej mama, dietetyczka, wciąż powtarza jej, że jej waga mieści się w normie. Kiedy córka podzieliła się z nią przemyśleniami dotyczącymi swojej sylwetki, zbita z tropu stwierdziła:

– Ja cię tak nie wychowałam! Jak do tego doszło?

Moja rozmówczyni wyjaśniła, że poza mamą wychowywał ją także K-pop (koreański pop), z którego czerpała wzorce kobiecego piękna obowiązujące w ojczystej kulturze. Ich wpływ na zdrowie nie jest bez znaczenia. Jak stwierdziła:

– Moja mama twierdzi, że nie powinnam tego słuchać, ale trudno ignorować ważną część świata, w którym żyjesz.

Jaimie opowiedziała mi o grupie K-popowej Girls' Generation, złożonej z dziewięciu kobiet i okupującej szczyty list przebojów od jej czasów licealnych. Zachęciła, żebym wygooglowała zespół, żeby zobaczyć, jakiego wyglądu oczekuje się od koreańskich kobiet. Zrobiłam to – piosenkarki wyglądają jak manekiny. Mają niemal identyczne sylwetki. Wszystkie są bardzo szczupłe i długonogie. Na stronach poświęconych K-popowi toczą się kłótnie o to, czy którakolwiek z członkiń grupy nie miała poważnej operacji twarzy.

Nie mogę przestać wyobrażać sobie, jak Jaimie patrzy na plakat zespołu, myśląc: „Przestanę jeść. Zrobię sobie liposukcję. Powiększę piersi. Zwężę nos. Zrobię, co tylko będzie trzeba". Wyznała mi, że jednym z jej życiowych celów jest doprowadzenie swojego ciała do stanu, w którym będzie z niego naprawdę zadowolona. Choćby musiała za to zapłacić.

Tik-tak

Moja mama wychowywała nas sama z energią godną króliczka z reklamy pewnych baterii. Pracowała jako nauczycielka w szkole podstawowej, angażowała się, zdobywała nagrody i poświęcała dodatkowy czas uczniom, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji. Zwykle podwoziła mnie i mojego brata do naszej szkoły, a później jechała do tej, w której pracowała. Kiedy zaczęłam zastanawiać się nad ceną urody, wspominałam różne znajome kobiety i to, jak koszty czasowe dbania

o wygląd odbijają się na ich życiu. W przypadku mojej mamy najoczywistsze wspomnienie wiązało się z poranną jazdą do szkoły.

Mama zabierała kosmetyczkę do samochodu i nakładała tusz do rzęs, szminkę i inne niezbędne kosmetyki podczas postoju na światłach – a niekiedy również podczas jazdy. Zdarzało jej się malować po drodze paznokcie – rozkładała wtedy palce szeroko na kierownicy. Te makijażowe manewry nigdy nie zakończyły się wypadkiem, ale z perspektywy czasu myślę, że mieliśmy dużo szczęścia. Kiedy spytałam mamę, czy nie miałaby nic przeciwko zamieszczeniu tego wspomnienia w książce, zażartowała:

– Nie, teraz nikt mi już was nie odbierze za narażanie na niebezpieczeństwo. Sprawa się przedawniła.

Jako dziecko na pewno pytałam mamę: „Dlaczego musisz się malować w czasie jazdy?". Nie przyszło mi wtedy jeszcze do głowy znacznie ciekawsze pytanie: „Dlaczego musisz się malować?".

Znaczna grupa dorosłych kobiet, z którymi rozmawiałam na potrzeby tej książki, również przyznała się do nakładania makijażu po drodze do pracy. Takie zachowanie okazuje się powszechne – ale wymownie świadczy o tym, jak wielką presję czują kobiety, które za wszelką cenę chcą poświęcić czas dbaniu o wygląd. Koszty czasowe urody mogą być jeszcze bardziej problematyczne niż finansowe. Niektóre panie mają dużo pieniędzy i mogą sobie pozwolić na zakup dowolnego kremu przeciwzmarszczkowego, a jednocześnie zaspokoić wszystkie podstawowe potrzeby własne i swoich bliskich. Nie znam jednak ani jednej kobiety, która nie marzy, by doba miała więcej godzin. Wszystkie żyjemy pod nieustanną presją czasu.

Badanie dziennych rejestrów czynności przeprowadzone przez Uniwersytet Maryland na ponad 1000 dorosłych Amerykanach wykazało, że mężczyźni mają znacznie więcej wolnego czasu dziennie niż kobiety – różnica wynosiła 164 godziny rocznie, co odpowiada czterem tygodniom płatnego urlopu dla osoby zatrudnionej na pełnym etacie. Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się również na życie w ciągłym pośpiechu. Trudno znaleźć rzetelne badania naukowe szacujące koszt czasowy zabiegów upiększających, ale nieformalna ankieta przeprowadzona przez czasopismo „Today" wykazała, że przeciętna Amerykanka poświęca na przygotowania 55 minut dziennie – czyli w sumie dwa tygodnie w roku. Wyniki omówiono w „Women's

Health” z nieszczerym zdumieniem. Zdaniem redakcji odpowiedzią na zbyt dużą ilość czasu poświęcaną przez kobiety na pielęgnację urody miały być sztuczki pozwalające oszczędzić kilka minut – na przykład smarowanie dłoni maścią działającą dłużej niż balsam.

Z badania przeprowadzonego przez brytyjską firmę marketingową wynika, że kobiety poświęcają niemal dwa lata życia na samo nakładanie makijażu. Nie należy jednak traktować tych statystyk zbyt poważnie – sponsorem była firma sprzedająca balsam nawilżający w sprayu, reklamująca swój produkt z naciskiem na zapewnianą przez niego oszczędność cennego czasu. Nie trzeba wcierać – wystarczy spryskać!

Po tym, jak moi studenci z zajęć z psychologii urody oszacują swoje wydatki, proszę ich, aby określili, ile czasu tygodniowo poświęcają na dbanie o wygląd. Różnica między płciami wynosi zwykle od dwóch do pięciu godzin tygodniowo. Studenci przyznają, że zwykle poświęcają zaoszczędzony czas na gry komputerowe i sen. Studentki z zazdrością myślą o dodatkowych drzemkach.

Upiększanie w miejscu pracy

Jess, kierowniczka z firmy IT, o której wspomniałam na początku rozdziału, przedstawiła konkretne dowody na to, że jej koleżanki poświęcają więcej czasu na dbanie o wygląd niż koledzy. Zwykle wyobrażamy sobie takie chwile jako spędzane intymnie przed lustrem w łazience (lub lusterkiem wstecznym w samochodzie…), jednak moja rozmówczyni zauważyła bardzo upublicznioną różnicę między płciami, jeżeli chodzi o czas poświęcany na upiększanie. Kiedy pracowała w pewnym start-upie, kultura firmowa obejmowała codzienny wspólny koktajl o czwartej po południu. Punktualnie o wpół do czwartej wszystkie pracownice szły do łazienki poprawić makijaż.

– Musiałyście zabierać do pracy kosmetyki do makijażu? – zapytałam. Zwykle z trudem pamiętam, żeby spakować drugie śniadanie. Jess rozśmieszył mój szok.

– Musiałyśmy. Kosmetyki do makijażu i do włosów. Niektórym zdarzało się przynosić lokówki. Szły do łazienki w biurze i kręciły włosy. Nie tylko pindrzyły się na firmowe spotkanie, na które powinny móc

pójść tak, jak siedzą przy biurku, ale także przynosiły najróżniejsze akcesoria. W ciągu pół godziny przed koktajlem nie mogły mieć umówionych spotkań. W ogóle nie były w stanie robić nic produktywnego w czasie przeznaczonym na upiększanie.

Wciąż trudno mi było pojąć tę historię.

– A co w tym czasie robią mężczyźni? – zapytałam.

– Pracują! – wykrzyknęła Jessica, aby podkreślić, jak niedorzeczna wydaje jej się w tym przypadku różnica między płciami. – Ich dzień przebiega normalnie. Poświęcanie czasu w pracy na dbanie o wygląd zmniejsza produktywność i utrudnia osiągnięcie sukcesu.

Kultura tej firmy była zapewne dość nietypowa – większość z nas nie ma codziennie w pracy *happy hour*. Ale podobne różnice widać niemal we wszystkich branżach, na przykład w zupełnie innym miejscu pracy: studiu wiadomości telewizyjnych. Nakładanie makijażu trwa znacznie dłużej w przypadku prezenterek niż prezenterów. Różni się także ich strój – męski garnitur może ukryć znacznie więcej niż obcisła sukienka bez rękawów (stanowiąca uniform prezenterek telewizji ogólnokrajowej), co wymusza na kobietach wkładanie większego wysiłku w dbanie o kondycję. Strój dla jednej z płci jest odpowiedni dla osób o rozmaitym wzroście i sylwetce, dla drugiej – nie. Zastanów się też, kiedy ostatni raz widziałaś siwe włosy u prezenterki, a kiedy u prezentera. Koszty czasowe różnic między płciami są znaczące. Jak stwierdziła była prezenterka wiadomości, Christine Craft: „Prezenterki mogą pokazywać się na wizji do tej samej granicy wieku, co prezenterzy. Ale muszą dwukrotnie częściej robić lifting".

Kasyno Harrah's zostało ostatnio pozwane przez doświadczoną, lubianą barmankę, którą zwolniono z pracy, kiedy odmówiła podporządkowania się nowej polityce, wymagającej od pracownic noszenia makijażu. Firmowe wytyczne zatytułowane *Personal Best* (*Rekord życiowy*) nakładały na mężczyzn jedynie obowiązek noszenia krótkich włosów, krótkich, czystych i niepomalowanych paznokci oraz nienoszenia makijażu. Kobiety pracujące za barem obowiązywała długa lista wymogów – wszystkie wiązały się z kosztami czasowymi i finansowymi. Konieczne było stosowanie pudru, różu, tuszu do rzęs i pomadki. Włosy miały być natapirowane, zakręcone lub ułożone i niespięte. W przypadku każdego stanowiska, na którym wygląd w przestrzeni publicznej ma jakiekolwiek znaczenie, kobiety potrzebują

więcej czasu i pieniędzy na przygotowanie się do pracy.

Jess, która podzieliła się historią o firmowych koktajlach, nie jest pewna, jaką cenę zgodzi się z wiekiem zapłacić za urodę. Opowiedziała mi o dawnej koleżance z akademika, z którą utrzymuje kontakt.

– Pięknieje z roku na rok. Nie ogarniam, jak to możliwe. Wygląda, jakby cofał się dla niej czas.

– Czyżby zaprzedała duszę diabłu? – spytałam ze śmiechem, a moja rozmówczyni odpowiedziała również ze śmiechem:

– Owszem. Miała operacje plastyczne, korekty nosa, sztuczne rzęsy – co tylko się da. Zwykle, kiedy widzę efekty takich ingerencji, są przesadzone i wyglądają nieatrakcyjnie. W jej przypadku jest inaczej.

– Robi to dobrze?

– Otóż to. Działa tak subtelnie, że zaczynam się zastanawiać, czy sama nie powinnam spróbować. To dziwne, bo takie rzeczy są sprzeczne z moimi zasadami i wszystko w moim ciele krzyczy: „Nie, tak się nie robi!”.

– Czemu? Jaka zasada ci tego zabrania?

Jess zamilkła, szukając odpowiednich słów.

– Powinno się być dumnym z tego, kim się jest. Nie ma żadnego powodu, aby wstydzić się starzenia. Poznajesz siebie, twoje życie się zmienia. Po porodzie starałam się zrzucić pociążową nadwagę, ale nie myślałam sobie: „Dobra, zrobię sobie plastykę brzucha i usunę rozstępy”. Traktuję je jak odznaczenie, na które sobie zasłużyłam. Podobnie zdobywa się siwe włosy i zmarszczki. Nie chcę się ich wstydzić. Ale z drugiej strony… – przerwała i wzruszyła ramionami.

– Zostawiasz sobie furtkę?

– Na to wygląda – potwierdziła Jess z rezygnacją.

Przemyślana równowaga

Kobiety są bardzo chwalone za wysiłki zmierzające do osiągnięcia ideału piękna obowiązującego w naszej kulturze, trudno zatem rozróżnić, które zabiegi upiększające wybierają dobrowolnie, a które nie. Większość z nas nigdy nie żyła w świecie, w którym wygląd nie liczył się ponad wszystko. Kto wie, jakich wyborów dokonywałybyśmy w innej sytuacji? Co byłoby dla nas ważniejsze, gdyby nasza uroda nie stanowiła źródła

wpływów społecznych i ekonomicznych? Zamiast drwić z niepotrzebnych kobiecych wydatków na kosmetyki, lepiej skupić się na przyczynach, dla których panie czują się w obowiązku poświęcać czas i pieniądze niekończącym się staraniom, aby chociaż nieco bardziej spodobać się sobie w lustrze.

Na zajęciach pokazuję studentom fragment filmu dokumentalnego *Męskość*. Jeden z jego wątków opowiada o trzydziestokilkulatku, który nawet nie próbuje ukrywać swojej obsesji na punkcie urody. Nie może pozbyć się myśli, że idealny wygląd jest w zasięgu ręki i że jeśli poświęci więcej czasu, kupi więcej kosmetyków i podda się kolejnym zabiegom, uda mu się go osiągnąć. Robi zabiegi twarzy i manicure. Daje sobie wyregulować brwi. Stosuje całą paletę rozmaitych kosmetyków. Spędza długie godziny na siłowni. Bardzo często przegląda się w lustrze. Studenci często tłumią śmiech podczas seansu – nawet kiedy staje się jasne, że bohater cierpi. Warto się zastanowić, dlaczego mężczyzna płacący tak wysoką cenę za urodę wydaje się zabawny lub żenujący, a w przypadku kobiety podobna sytuacja jest uznawana za normalną.

Kiedy pytam studentki na zajęciach z psychologii urody, czy chciałyby odzyskać część poświęconego czasu i pieniędzy – zawsze otrzymuję odpowiedź twierdzącą. Oczywiście, niektóre kobiety lubią się malować lub poddawać drogim zabiegom kosmetycznym. Nie chciałyby rezygnować z takich wydatków i są gotowe poświęcić na nie czas. Ale sprawa nie jest czarno-biała.

Wiele kobiet lubi pewne zabiegi upiększające i dobrze się po nich czuje. Innym poddają się, bo wymusza to nasza kultura. Z części stosowanych praktyk i produktów da się zrezygnować – zastanów się, czy nie warto tego zrobić i jak mogłabyś wykorzystać zaoszczędzony w ten sposób czas i pieniądze. Może zyskałabyś dodatkowe chwile dla przyjaciół, rodziny, partnera lub partnerki. Zaoszczędzone pieniądze mogłabyś przeznaczyć na wakacje lub na wsparcie działań charytatywnych. A może wolałabyś zapisać się na zajęcia, na których zdobędziesz nową wiedzę lub rozwiniesz nową pasję? Ważne, aby twoim życiem kierowały wyznawane w głębi serca wartości, a nie uwarunkowane kulturowo oczekiwania, którym nigdy dobrowolnie nie zgodziłaś się podlegać.

Jeśli będziemy nadal postrzegać kobiety jak przedmioty, nie poczujemy potrzeby zakwestionowania przydatności i celowości

rozmaitych zabiegów upiększających. Jeśli będziemy wpajać dziewczynkom, że ich wygląd jest nieustannie oceniany przez innych, wyrosną na kobiety gotowe zapłacić za piękno każdą cenę.

Nastolatki nie stanowią najliczniejszej grupy pacjentów chirurgów plastycznych, ale w Stanach Zjednoczonych co roku wykonuje się dziesiątki tysięcy zabiegów (w tym powiększenia piersi, korekty nosa czy liposukcji) u dziewcząt w wieku poniżej osiemnastu lat. Scott Westerfeld w swojej książce *Śliczni* przedstawił postapokaliptyczny świat, gdzie wszyscy poddają się operacjom plastycznym w wieku szesnastu lat, aby osiągnąć ściśle określony ideał piękna – i pomysł nie wydaje się, niestety, całkiem abstrakcyjny. W jednym z moich ulubionych fragmentów książki główna bohaterka, Tally, opowiada swój sen o księżniczce. Dziewczynę zamkniętą w wieży zaczyna fascynować widok za oknem. „Zaczęła spędzać więcej czasu, wyglądając przez okno, niż podziwiając własne odbicie, jak to często bywa z niespokojnymi dziewczętami”[II]. Jeśli chcemy wychować nasze dziewczęta na takie niespokojne duchy, pragnące pójść w świat i zmienić go na lepsze, musimy zbudować kulturę, która zniechęci je do obsesyjnego wpatrywania się we własne odbicie. Nieustanne monitorowanie urody ma różnorakie koszty – a jego cena jest zbyt wysoka.

Część trzecia
Jak media napędzają obsesję piękna

7
Złośliwe media mainstreamowe

Na drugim roku studiów dorabiałam jako kelnerka w miejscowym barze. Lubiłam tę pracę, nieźle się w niej bawiłam i uważałam, że to dobry sposób na opłacenie czynszu – chociaż wracałam do domu o drugiej w nocy, lepiąc się od rozlanego alkoholu i cuchnąc jak popielniczka. Barmani – co do jednego mężczyźni – traktowali mnie jak młodszą siostrę, zdarzało im się nawet głaskać mnie po głowie i mierzwić włosy.

Pewnego wieczora po przyjściu do pracy zauważyłam, że ktoś powycinał z kalendarza zdjęcia modelek w bikini i wytapetował nimi całą ścianę za barem, przyklejając je taśmą do starej boazerii. Dziś taka wystawka zapewne trafiłaby do portali społecznościowych i ściągnęłaby zasłużone gromy na głowę twórcy. To jednak były inne czasy. Nie zamieniłam z nikim ani słowa na temat zdjęć. Częściowo dlatego, że nie miałam zbyt wysokich oczekiwań co do atmosfery w miejscu pracy, skoro tym miejscem był gwarny bar – ale także dlatego, że nie wiedziałam, jak zareagować. Nie potrafiłam nawet zdecydować, czy stało się coś naprawdę złego. Wiedziałam tylko, że przez te zdjęcia czułam się zawstydzona i bezbronna w trudny do wytłumaczenia sposób. Zobaczyłam starszych braci barmanów w innym świetle i zaczęłam się zastanawiać, jak oni widzą mnie. Za każdym razem, kiedy wracałam za bar po drinki, dostawałam w twarz zdjęciami – i przy każdym powrocie na salę czułam się odrobinę gorzej.

Nie rozmawiałam o fotografiach z żadną z pozostałych kelnerek, ale domyślam się, że nie ja jedna czułam dyskomfort z ich powodu. Następnego wieczora zdjęć już nie było. Nie wiem, kto i dlaczego je zerwał. Żałuję, że nie byłam to ja, ale na tym etapie życia nigdy bym się na to nie odważyła.

Niedługo po incydencie z kalendarzem obejrzałam film dokumentalny Jean Kilbourne *Still Killing Us Softly: Advertising's Image of Women*. Nie mogłam oderwać od niego oczu. Kilbourne sprawnie splatała kolejne obrazy we wciągającą narrację o tym, jak sposób prezentacji kobiet w mediach systematycznie zmienia ich sposób postrzegania siebie. Głośno mówiła o niepokoju, jaki odczuwa wiele kobiet, przeglądając

czasopisma o modzie czy widząc kolejną aktorkę o idealnej cerze reklamującą w telewizji tusz do rzęs. Pomogła mi zrozumieć, dlaczego tak nieswojo poczułam się tamtego wieczoru w barze, i potwierdziła moje przypuszczenia, że nie byłam jedyna.

Film mnie zachwycił. Uświadomił mi rolę odgrywaną przez media w promowaniu obsesji piękna. Obecnie przypisywanie mediom odpowiedzialności za pewne zjawiska jest tak rozpowszechnione, że bierzemy je za pewnik – ale taka sytuacja ma miejsce dopiero od niedawna. To między innymi wczesne wersje filmu (powstała już piąta jego edycja) wprowadziły do głównego nurtu krytykę wizerunku kobiet w mediach.

Zdecydowanie najłatwiejszym celem dla szukających winowajcy, który sprawia, że kobietom nie podoba się to, co widzą w lustrze, są media mainstreamowe. Pełne zdjęć wysportowanych modelek w bikini zachwalających koktajle odchudzające czy idealnie wyretuszowanych fotografii reklamujących cienie do powiek, mogłyby nosić zbiorczy tytuł *Istnieję, aby zasiać w tobie zwątpienie!*. Słynny artysta uliczny, Banksy, zgrabnie opisał wpływ reklam na kształtowanie samopostrzegania: stwierdził, że reklamodawcy rzucają z autobusów lekceważącymi komentarzami, które sugerują, że nie jesteś dość sexy, a poprzez telewizję sprawiają, że twoja dziewczyna czuje, że odstaje od reszty. Przede wszystkim jednak zauważył, że takie nękanie jest szczególnie skuteczne ze względu na fakt, że reklamodawcy mają dostęp do najbardziej zaawansowanej technologii w historii świata[57]. Wielka władza trafiła w ręce ludzi, których nie interesuje polepszenie życia innych w jakikolwiek istotny sposób, a tylko wyciągnięcie od nich pieniędzy.

Dostaję po kilka wiadomości tygodniowo od gimnazjalistek, licealistek i studentek z prośbą o informacje, które mogłyby wykorzystać w swoich projektach dotyczących obrazu kobiet w mediach. Nikt nie narzuca im takiego tematu – same się na niego decydują, kiedy mają opowiedzieć o istotnej dla siebie kwestii.

Kiedy zaczęłam badać sposób, w jaki kobiety podchodzą do swoich ciał, wizerunki medialne były wrogiem publicznym numer jeden. Internet dopiero raczkował (musiałam uważnie wycinać zdjęcia z czasopism – nie mogłam poszukać ich w Google), jednak nawet bez

Facebooka czy Instagrama wszędzie pełno było wyretuszowanych zdjęć superszczupłych modelek o lśniących włosach, namawiających do rozmaitych zakupów. Rzecz jasna, takie obrazy można znaleźć nie tylko w reklamach, ale także w programach telewizyjnych, filmach i innych mediach. Naukowcy określają je jako wyidealizowane medialne obrazy kobiet.

Nie stanowią one jedynej istotnej części naszej kultury owładniętej obsesją piękna, są jednak tak wszechobecne, że nie da się pominąć ich znaczenia ani udawać, że treści prezentowane w mediach nie kształtują myśli i zachowań. Chcielibyśmy, aby nasze umysły były bezpiecznie zamknięte za murem chroniącym je przed szturmem mediów – niestety, mózg nie funkcjonuje w taki sposób. Medialne obrazy mają wpływ na wszystkich, wywierają go w podstępny sposób i nie istnieje magiczne pole siłowe, zdolne je powstrzymać.

Bez obezwładniającej mocy mainstreamowych mediów, które zalewają nasze zmysły obrazami bardzo wąsko zdefiniowanego kobiecego piękna, te wzorce z pewnością nigdy nie zostałyby tak bardzo zaburzone. Kulturowa obsesja na punkcie wymiarów kobiecego ciała nigdy nie zyskałaby takiej intensywności, gdyby nie promowały jej reklamy. Niezadowolenie kobiet z własnego ciała nie byłoby tak powszechne, gdyby nie zasilał go niekończący się strumień chudych jak szczapa modelek, przerywany reklamami produktów dietetycznych i cudownych kuracji dla obszarów problemowych. Obecny sposób postrzegania kobiecej urody bynajmniej nie jest naturalny i nie mógłby się wytworzyć bez znaczącego udziału mediów. Te ostatnie napędzają obsesję piękna w sposób, który wiąże się z trzema zasadniczymi problemami. Po pierwsze, medialne wizerunki kobiet są nierealistyczne, niereprezentatywne i zaburzają naszą wiedzę o tym, jak faktycznie wyglądają kobiety na całym świecie. Po drugie, zawsze towarzyszą im obrazy sukcesu, romantycznych uczuć i szczęścia, co nieustannie wzmacnia wrażenie, że określony typ urody stanowi klucz do udanego życia. Po trzecie, i być może najistotniejsze, często uprzedmiatawiają one kobiety w kontekście erotycznym, co wzmacnia naszą skłonność do postrzegania innych pań – i siebie – jako rzeczy. Każdy z tych medialnych trendów łączy się z mnóstwem negatywnych skutków dla psychiki dziewcząt i kobiet.

Co to za świat?

Zacznijmy od powszechnie znanego zarzutu wobec medialnych obrazów kobiet: są nierealistyczne. W tym kontekście oznacza to kilka rzeczy. Po pierwsze, większość przedstawianych w mediach kobiet wyróżnia się ponadprzeciętnym wyglądem: są młode, a przy tym niezwykle smukłe, mają świetlistą cerę, lśniące włosy i atrakcyjną twarz. Nawet w dużych miastach, jak Nowy Jork czy Los Angeles, bardzo rzadko można zobaczyć panie podobne do tych widywanych na billboardach, w reklamach telewizyjnych czy w czasopismach. Nie chodzi o to, że takich kobiet w ogóle nie ma – owszem, istnieją, ale spotyka się je niezmiernie rzadko. Pewien kolega powiedział mi kiedyś, że nie widział znaczącej różnicy między kobietami przedstawianymi w mediach a tymi, z którymi ma kontakt na co dzień. Omal nie spadłam z krzesła ze śmiechu. Oto, jak wielką moc ma przekaz medialny: może sprawić, że zapomnimy, jak wygląda prawdziwy świat.

Następnym razem, kiedy będziesz w miejscu pełnym ludzi, uważnie się rozejrzyj, a zauważysz panie w różnym wieku, o najrozmaitszych sylwetkach i wymiarach, kolorach włosów i rysach twarzy. Media prezentują tak niewielki wycinek rzeczywistości, że łatwo jest zapomnieć, jak różnie mogą wyglądać kobiety.

Ideał kobiecego piękna nie jest niczym nowym (wzorce istniały w każdej kulturze i w każdej epoce), jednak ten obowiązujący obecnie jest absurdalnie wyśrubowany, nieosiągalny niemal dla żadnej z nas. Zniekształcenie jest widoczniejsze, jeżeli chodzi o wymiary i figurę: idealna kobieta jest bardzo szczupła i długonoga. Posiada przy tym duży biust i krągłe pośladki – ale nie może mieć widocznego cellulitu. Ostatnio ten niedorzeczny standard został wzbogacony o wyraźnie zarysowane mięśnie. Trudno znaleźć kobietę, która jednocześnie spełniałaby wszystkie powyższe wymagania – przeważnie nie udaje się to nawet celebrytkom, podziwianym za swoją urodę. Aktorki chwalone za kobiece kształty muszą chudnąć na żądanie producentów filmowych. Długonogie, superszczupłe modelki są krytykowane jako zbyt kościste. Słynnej instruktorce fitness zarzuca się brak odpowiednich krągłości. Nawet mając niemal idealne ciało, nie sposób wszystkich zadowolić.

Kobiety bynajmniej nie prosiły o tę absurdalną sytuację, są jednak na

nią narażone od bardzo młodego wieku. Ideał kobiecego piękna przesącza się do ich umysłów, czy tego chcą, czy nie.

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat średnia waga kobiet wzrosła, jednak symbole kobiecego piękna: modelki, uczestniczki wyborów Miss Ameryka czy bohaterki rozkładówek „Playboya", stały się szczuplejsze. Podobnie wygląda sytuacja w telewizji: analiza głównych bohaterek osiemnastu popularnych sitcomów wykazała, że 76% grających je aktorek miało wagę poniżej przeciętnej[58].

W innym badaniu najpopularniejszych programów telewizyjnych (obejmującym ponad 1000 głównych postaci, 56 programów i 275 odcinków) odkryto, że 1/3 głównych bohaterek ma niedowagę[59]. Dla porównania dla wszystkich dorosłych Amerykanek ten wskaźnik wynosi poniżej 3%.

Ten sam schemat powtarza się w przypadku zdjęć w czasopismach. Dwoje naukowców z Uniwersytetu Stanu Arizona opracowało badanie pozwalające sprawdzić, jaki wpływ na kobiety wywrze oglądanie zdjęć modelek o przeciętnej masie ciała. Nie udało im się znaleźć takich fotografii w mainstreamowych czasopismach o urodzie – byli zmuszeni szukać w źródłach plus size, aby znaleźć zdjęcia modelek o typowych kształtach[60].

Najjaskrawszych przykładów dostarcza, rzecz jasna, branża modelingu. Badacze z Uniwersytetu Saint Mary's przeanalizowali dane ze stron internetowych agencji modelek. Okazało się, że 80% przedstawionych na nich kobiet ma niedowagę lub poważną niedowagę, a około 20% spełnia kryteria pozwalające stwierdzić anoreksję[61]. To zaledwie kilka badań, z których wszystkie prowadzą do tego samego ogólnego wniosku: wymiary kobiet przedstawianych w mediach mają niewiele wspólnego z rzeczywistością.

Medialne wizerunki są całkowicie nierealistyczne także ze względu na pracę, jakiej wymaga ich powstanie, a której większość pozostaje niewidoczna dla odbiorcy. W procesie tworzenia niemal zawsze biorą udział zespoły makijażystów i fryzjerów, ukryte spinacze do ubrań i strategicznie rozmieszczone wentylatory. Wysiłek jednak nie kończy się wraz z prowadzoną w idealnych warunkach monitorowaną sesją zdjęciową – obrazy są następnie poddawane retuszowi i obróbce graficznej. Innymi słowy: zaczyna się od kobiet o nieprzeciętnym

wyglądzie i przemienia je z niezwykłych w nierzeczywiste. Niektóre spośród pań, jakie można zobaczyć w mediach, to nie modelki, a awatary, tworzone od zera poprzez zestawienie odpowiednio dobranych części ciała.

Dzięki kampaniom uświadamiającym i zmyślnym użytkownikom mediów społecznościowych rozpowszechniła się wiedza o tym, że niemal wszystkie medialne wizerunki kobiet są retuszowane. Chyba żadnej z nas nie zaskakują już wzmianki o photoshopowaniu. Wiemy, kiedy do niego dochodzi. Nie powstrzymuje to jednak reklamodawców przed coraz bardziej absurdalnymi manipulacjami: edycją zdjęcia modelki w taki sposób, że jej miednica staje się węższa niż głowa, wycinaniem części ramienia i zapominaniem o wklejeniu go z powrotem, tworzeniem wgłębionych pach ze skórą pozbawioną najdrobniejszej fałdki, powiększaniem oczu i ust, przez co fotografowana zaczyna przypominać bohaterkę japońskiego komiksu, czy zwężaniem talii i tak już drobnej modelki do wymiarów nieosiągalnych dla żywej istoty ludzkiej. Ostatnio zaznacza się szczególnie niekorzystny trend: fotografowanie wyjątkowo chudych modelek i retuszowanie zdjęć, aby usunąć wystające żebra i obojczyki, co tworzy fałszywe i potencjalnie groźne wrażenie, że osoba z poważną niedowagą może wyglądać zdrowo.

O takim ideale piękna mówimy. Jest bardzo mało prawdopodobne – o ile nie fizycznie niemożliwe – że cokolwiek: setki brzuszków, drobiazgowe zliczanie kalorii, wielowarstwowy makijaż czy nawet operacja plastyczna – pozwoli ci go osiągnąć. Musisz pamiętać, że promowany w mediach wzorzec piękna jest niedościgniony z założenia. Prezentowane obrazy przyciągają naszą uwagę właśnie dlatego, że różnią się od oglądanych w prawdziwym życiu – i reklamodawcy o tym wiedzą. Kontakt z takimi wyidealizowanymi wizerunkami budzi w nas poczucie bezradności, które wywołuje znaczną część zachowań konsumenckich kobiet. Reklamy muszą sprawić, że poczujesz się odległa od ideału – bo wtedy zapragniesz kupić dany produkt, aby się do niego zbliżyć. Regularnie widuję kobiety kpiące z reklam kosmetyków i głośno stwierdzające: „Ależ to głupie”. Jednak jeśli przyglądają się modelce na zdjęciu wystarczająco długo, często dodają później: „Ciekawe, czy to działa”. To chyba najbardziej niepokojąca cecha ideału piękna prezentowanego w mediach – nie tylko to, jak powszechnie jest przyjmowany, ale także to, jak skutecznie reklamodawcy potrafią nas

przekonać, że jest jednak osiągalny.

Analiza numerów czasopisma „Seventeen” z ponad dziesięciu lat wykazała, że koncentruje się ono na zaszczepianiu problemów z ciałem w umysłach nastoletnich czytelniczek: zamieszczało listy obszarów ciała wymagających ingerencji i czarne scenariusze, opisujące, co może pójść nie tak w sferze wyglądu[62]. Czasopisma o urodzie (i ich odpowiedniki rzekomo opisujące kwestie zdrowotne) systematycznie przedstawiają dwa zestawy cech ciała: pożądany i niepożądany. Długie nogi – dobrze. Krótkie nogi – źle. Płaski brzuch – dobrze. Wałeczki – źle. Szczytem bezczelności jest, że wiele z tych czasopism publikuje także artykuły wzywające dziewczęta i kobiety do sięgnięcia po władzę i walki przeciwko ideałom piękna – tym samym, które promują na swoich stronach.

Kolejny nierealistyczny aspekt medialnych wizerunków kobiet to całkowity brak odzwierciedlania przez nie różnorodności pań żyjących we współczesnym świecie. Termin „symboliczna anihilacja” dobrze oddaje zakres, w jakim reprezentantki rozmaitych grup są niewidoczne w mediach. Takiej anihilacji podlegają często kobiety o obfitszych kształtach – ale także te w starszym wieku czy o innym niż biały kolorze skóry. Przeprowadzona niedawno analiza popularnych pism kobiecych poświęconych modzie i urodzie (na przykład „Elle” i „InStyle”) lub zdrowiu i sprawności fizycznej (na przykład „Women’s Health” i „Fitness Rx”) wykazała, że ponad 90% prezentowanych w nich modelek było białych, a około 80% miało poniżej 30 lat[63]. Bolesna sytuacja, kiedy w mainstreamowych mediach nie jesteś w stanie znaleźć nikogo, kto by choć trochę cię przypominał, może sprawić, że poczujesz się niechciana i niewidzialna.

Sasha*, dwudziestopięciolatka pracująca w branży marketingowej, doskonale zna poczucie niewidzialności i nieodpowiedniości, jakie wywołują medialne wizerunki lansowane przez dominującą kulturę. Jej zmagania z obsesją piękna zaczęły się wcześnie. Jedno z jej rodziców biologicznych było czarne, drugie mieszane, a jako niemowlę została adoptowana przez białą parę. Sasha nie może się zdecydować, czy uważa się za czarną, czy za mieszaną, ale jak to ujęła, nie sposób wziąć ją za białą.

Spotkałyśmy się w małej naleśnikarni z dala od centrum. Sasha

właśnie skończyła pracę. Pomna niedawnych przykrych doświadczeń z niesprawnym dyktafonem, który skasował całą rozmowę, tym razem ustawiłam między talerzami na naszym malutkim stoliku aż trzy urządzenia. Sasha przyjęła to ze śmiechem. Sama prowadzi wywiady i grupy fokusowe, więc dobrze zna niebezpieczeństwa wiążące się z zawodnością technologii. Zachęciła mnie do wykonania dodatkowego nagrania zapasowym dyktafonem w komórce. Rozmawiałyśmy pomiędzy kęsami posiłku przy stoliku, który wyglądał jak witryna sklepu z elektroniką.

Sasha ma białe rodzeństwo. W miasteczku, w którym się wychowała, i szkołach, do których uczęszczała, spotykała niemal wyłącznie białych ludzi. Przez wiele lat była jedynym kolorowym dzieckiem w klasie. Taki brak różnorodności w codziennym życiu niewątpliwie wpłynął na jej samopostrzeganie. Jednak opowiadając o swoim dzieciństwie, moja rozmówczyni skoncentrowała się nie na kolorze skóry koleżanek i kolegów z klasy, a na fakcie, że niemal wszystkie kobiety w mediach, z którymi miała styczność jako dziecko i nastolatka, były białe. Medialne wizerunki w żaden sposób nie odzwierciedlały jej wyglądu.

Jej najwcześniejsze wspomnienia związane z troską o urodę pochodzą z czasów, kiedy miała pięć lub sześć lat. Jak opowiedziała:

– Dokładnie pamiętam, jak mama próbowała jakoś opanować moje włosy. Codziennie toczyła boje, żeby je ułożyć. – Kiedy zapytałam, co uważała w dzieciństwie za powód tych zmagań, pokręciła głową i wyjaśniła ze śmiechem: – Byłam przekonana, że problem leży w moich włosach. Tylko i wyłącznie w nich. Nie przyszło mi do głowy, że to rodzice nie wiedzą, jak się do nich zabrać. Później, w gimnazjum, nagle rozpaczliwie zapragnęłam mieć proste włosy. Robiłam, co tylko się dało. Rodzice przez wiele lat płacili setki dolarów za przedłużanie czy warkoczyki, miałam włosy aż dotąd i upinałam je do góry – moja rozmówczyni sięgnęła ręką do tyłu, aby pokazać, że warkoczyki sięgały jej aż do połowy pleców – a chciałam tylko spiąć je w normalny kucyk. Tylko tyle.

Sasha zmarszczyła brwi, kiedy opowiadała o tej części swego dzieciństwa – jakby wciąż jeszcze jej nie przepracowała i nie potrafiła zrozumieć, co się stało. Zauważyłam, że użyła słowa „normalny”, aby opisać swój wymarzony kucyk. Kiedy spytałam, jak taka fryzura miała wyglądać, stało się jasne, że „normalny” znaczyło dla niej „taki, jak

u białych”. Sasha nie chciała, żeby kitka wyglądała, jakby coś wybuchło jej z tyłu głowy. Dokładnie pamięta, jak się wtedy czuła:

– Oczywiście, kiedy próbowałam ułożyć fryzurę w ten sam sposób jak dziewczynki z prostymi włosami, wyglądała ona całkiem inaczej. Pamiętam, że poczułam ogromny dyskomfort, kiedy to sobie uświadomiłam. Zdałam sobie sprawę, że jestem inna pod tym względem.

Frustracja związana z włosami nasiliła się jeszcze bardziej, kiedy Sasha zaczęła uczęszczać na lekcje baletu. Dziewczynki miały być uczesane w kok. Jak wspominała moja rozmówczyni:

– Musiałam ładować mnóstwo żelu na włosy, żeby je wygładzić na całej długości. Panie od baletu zawsze na mnie narzekały, bo moje włosy nie były… – wykonała ruch rękami, przyciskając włosy do głowy, jakby starała się ściągnąć je w kucyk.

– Wystarczająco przyklapnięte? – spytałam, a Sasha zabębniła dłońmi po stole, aby podkreślić moje słowa.

– Tak, były niewystarczająco przyklapnięte! A ja martwiłam się, że robię coś źle. To było specyficzne środowisko, a ja przez cały czas czułam się, jakby ktoś w każdej chwili mógł się zorientować, że nie jestem dobrą, sumienną tancerką. Rozumie pani?

Nie chodziło tylko o włosy. Sasha miała poczucie, że jej ciało różni się od ciał jej koleżanek i bardzo odbiega od idealnej sylwetki baletnicy. Jak opowiedziała:

– Z perspektywy czasu widzę, że kiedy zaczęłam się rozwijać, miałam tylko odrobinę pełniejsze kształty niż rówieśniczki, z którymi się porównywałam. Ale w połączeniu z kolorem skóry i problemem z włosami sprawiło to, że czułam się skrępowana. Teraz wiem, że wiele dziewcząt czuje się podobnie.

Przyznałam, że w tym wieku to powszechne. Nastoletnia Sasha nie zdawała sobie jednak sprawy, że wiele jej koleżanek może mieć analogiczny problem. Kiedy wróciła myślami do tamtych czasów, zesztywniała z napięcia.

– Nie czułam się dobrze w swojej skórze i wydawało mi się, że jestem jedyna.

Sasha prenumerowała czasopismo „CosmoGirl”, z którego dowiedziała się, że normalne włosy są jasne, a makijaż jest przeznaczony dla białych kobiet – przy jej karnacji kosmetyki nigdy nie dawały pożądanego efektu. Słyszałam w jej głosie rozpacz:

– Czytałam gazety, chodziłam do sklepów, kupowałam te same kosmetyki co wszyscy, ale na mnie wyglądały inaczej. Przede wszystkim w czasopismach typu „CosmoGirl" publikowano samouczki i inne materiały wyłącznie dla białych dziewczyn. Do niedawna nawet w największych drogeriach nie było podkładów ani korektorów odpowiednich dla mojej skóry. Na początku moim problemem był brak wzorców do naśladowania. Czułam się niekomfortowo, bo wiedziałam, że i tak nie znajdę dla siebie nic odpowiedniego. Wstydziłam się.

W pewnym momencie Sasha kupiła podręcznik makijażu autorstwa słynnej charakteryzatorki Bobbi Brown z myślą: „To jest to. Kiedy go przeczytam, dowiem się, jak być kobietą. Jak wyglądać jak kobieta".

– Kobieta w ogóle czy biała kobieta? – dopytywałam. Sasha westchnęła:

– Pewnie miałam na myśli białą. Ale nigdy nie udało mi się osiągnąć takiego efektu. I nic dziwnego – moja rozmówczyni opowiedziała mi, że niemożność wpasowania się w kanon urody pozostawiła w niej straszne uczucie porażki i wstydu.

Przyznała, że czasami ma wrażenie, że inne kobiety rodzą się z supermocą, dzięki której cały czas wyglądają na ogarnięte. Jakby nigdy się nie pociły ani nie gniotły ubrań. Mają nieskazitelnie gładką cerę i nie zdarza im się zmierzwić fryzury. Obrazy medialne, którymi karmiła się Sasha, dorastając, są w znacznej części odpowiedzialne za to przekonanie. Skąd inaczej wzięłoby się u niej poczucie, że w ogóle da się wyglądać w sposób idealnie ogarnięty? Kiedy nieustannie oglądamy wyidealizowane wizerunki kobiet, zaciera się granica pomiędzy wyobrażeniami a rzeczywistością.

– Może po prostu nie udało mi się odkryć, o co chodzi? – zastanawiała się Sasha. – Czasem wydaje mi się, że istnieje sekretny sposób na uzyskanie określonego wyglądu… ogarniętego i dopracowanego. Może takiego jak u białych kobiet, ale niekoniecznie. Czy jest coś, o czym nie wiem?

– Jak się dowiesz, daj mi znać – odpowiedziałam. Wyczuwałam frustrację Sashy, ale nie mogłam powstrzymać śmiechu, bo sama wielokrotnie doświadczyłam podobnego uczucia. Niepisane zasady kobiecej urody często mnie dezorientują i podobnie jak Jess z rozdziału szóstego, marzę czasem o uniformie, który pozwoliłby mi zaoszczędzić energię i uniknąć odgadywania, jakie zasady obowiązują

w poszczególnych sytuacjach.

Sasha także się śmiała, ale odniosłam wrażenie, że do pewnego stopnia mówiła serio. Jakaś część niej nadal chce wyglądać jak zdjęcia w „CosmoGirl”. Chce poznać ich sekret. Dostąpić wtajemniczenia.

Przyswajanie komunikatu

Pragnienie Sashy, aby spełnić standardy urody obowiązujące w dominującej kulturze, i wstyd, kiedy jej się to nie udało, nie są niczym niezwykłym. Naukowcy od dziesięcioleci wiedzą, że obrazy, o jakich wspomniałam, mają na kobiety silny i niepokojący wpływ. Najoczywistsze i najlepiej zbadane jest ich działanie na stosunek kobiet do własnego ciała. Z analizy 25 opublikowanych badań na ten temat wynika, że ekspozycja na wyidealizowane, szczupłe wizerunki medialne prowadzi do wzrostu poziomu niezadowolenia z ciała u kobiet[64]. Na tym jednak negatywne efekty tego zjawiska się nie kończą. Badania dowodzą, że takie obrazy łączą się z częstszym występowaniem poczucia przygnębienia i gniewu oraz spadkiem pozytywnych emocji i samooceny, szczególnie wśród nastolatków i bez tego stanowiących grupę wysokiego ryzyka.

Obraz kobiet przedstawiany w telewizji może mieć jeszcze większą siłę oddziaływania niż statyczne zdjęcia. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Illinois wykazało, że sposób postrzegania idealnej sylwetki przez kobiety wiązał się z ilością czasu poświęcanego na oglądanie telewizji[65]. Im częściej to robiły, tym bardziej marzyły o większych piersiach oraz mniejszym obwodzie w talii i w biodrach. Niezależnie od twojej obecnej sylwetki jest prawdopodobniejsze, że będziesz czuła się otyła, jeżeli często oglądasz telewizję, ponieważ niemal wszystkie uczestniczki programów telewizyjnych są bardzo szczupłe. Programy takie jak *Extreme Makeover* czy *Bridalplasty* szczególnie silnie piętnowały niedoskonałości ciała – ich uczestnicy mogli wygrać operacje, dzięki którym zbliżali się do uznanego w kulturze ideału. Badanie przeprowadzone na ponad 2000 studentek wykazało, że te, które spędzały więcej czasu, oglądając reality show skoncentrowane na chirurgii plastycznej, były bardziej niezadowolone ze

swego ciała i częściej cierpiały na zaburzenia odżywiania[66].

Jedne z najbardziej przekonujących badań dotyczących wpływu mediów na postrzeganie ciała przez dziewczęta przeprowadziła na Fidżi Anne Becker, wykładowczyni Harvard Medical School[67]. Fidżi było szczególnie interesującym miejscem do obserwacji przemian kulturowych w tym zakresie, ponieważ w momencie rozpoczęcia badań w tym wyspiarskim kraju ceniono obfite kształty. Uważano, że są nie tylko piękne, ale też odzwierciedlają silną sieć powiązań społecznych, której członkowie dbają o pulchną osobę i dobrze ją karmią. Becker wspomniała, że podczas posiłków członkowie rodziny dodawali jedzącym apetytu słowami: „Jedz, a utyjesz". Ówczesne Fidżijki byłyby zbite z tropu zmaganiami Sashy z figurą i zapewne namawiałyby ją do przybrania na wadze.

Na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku na Fidżi nie istniała norma kulturowa, która skłaniałaby kobiety do odchudzania przy pomocy diety lub ćwiczeń. Nie występowały tam anoreksja ani bulimia. Becker prowadziła badania na nastolatkach w prowincji, w której dostęp do telewizji stał się powszechny w 1995 roku. Większość nadawanych wówczas programów była produkcji zachodniej – popularność zyskały między innymi australijskie opery mydlane i pierwsza wersja *Beverly Hills 90210*. Role ładnych i popularnych dziewczyn w tych serialach odtwarzały aktorki takie jak Jennie Garth czy Shannen Doherty. Nie były one szokująco szczupłe jak na amerykańskie standardy, ale ich sylwetki w niczym nie przypominały ówczesnego fidżyjskiego ideału piękna. Becker i jej współpracownicy zebrali dane bazowe od nastoletnich dziewcząt po zaledwie kilku tygodniach od upowszechnienia się telewizji. Po trzech latach wrócili, aby zebrać wywiad wśród kolejnej grupy nastolatek. W grupie bazowej ani jedna z dziewcząt nie wywoływała wymiotów w celu utraty wagi. Trzy lata później robiło to już 11% badanych. Po trzech latach styczności z telewizją 74% dorastających Fidżijek uważało, że są zbyt grube. Przed rozpoczęciem ery telewizji zadawanie im pytania, czy czują się otyłe, w ogóle nie miałoby sensu.

Jak to się stało, że oglądanie telewizji tak drastycznie zmieniło sposób postrzegania ciała przez Fidżijki? W ten sam sposób, w jaki na kobiety w Stanach Zjednoczonych i innych krajach wpływa nieustanna styczność

ze szczupłym ideałem piękna. Po pierwsze, im częstszy kontakt z tego rodzaju treściami, tym większe prawdopodobieństwo przyswojenia ideału urody obecnego w mediach. Innymi słowy – jeżeli stykasz się ze wzorcem na każdym kroku, wzrasta szansa, że zaczniesz się z nim utożsamiać. Takie zjawisko jest nie tylko przygnębiające – może być również niebezpieczne. Jak wykazały badania prowadzone na Fidżi, przyswojenie szczupłego ideału piękna lansowanego przez media to jeden z najważniejszych czynników prognostycznych wystąpienia zaburzeń odżywiania.

Drugie zjawisko, przez które takie obrazy wpływają na samopostrzeganie kobiet, nosi nazwę porównania społecznego. Ten proces zachodzi u każdego – na przykład Sasha porównywała swoje włosy z fryzurami modelek w czasopismach, a figurę – z sylwetkami koleżanek z lekcji tańca. Chęć sprawdzania, jak wypadamy, jeżeli chodzi o poziom różnych cech, leży w ludzkiej naturze. Zdarza się, że dostępne są obiektywne informacje – na przykład wyniki testu. Jednak dla większości interesujących nas cech nie ma takich danych. Aby sprawdzić swój poziom, posługujemy się nieformalnymi porównaniami z innymi. Jeżeli chcesz się zorientować, czy jesteś uprzejma, rozważasz, jak wypadasz pod tym względem w porównaniu z osobami, które znasz ze swojego otoczenia i z mediów. Jeżeli zastanawiasz się nad swoją atrakcyjnością fizyczną, robisz to samo.

Wiele kobiet i tak już martwi się o swój wygląd, a wyidealizowane medialne obrazy kobiecego piękna są powszechnie dostępne, więc porównania społeczne są niemal nie do uniknięcia. Jeżeli stojąc w kolejce do kasy w sklepie spożywczym, masz przed oczami okładkę czasopisma z nienaturalnie piękną celebrytką, bardzo trudno uniknąć myślenia o tym, jak wyglądasz w porównaniu z nią.

Ideał kobiecej urody przedstawiany w obrazach medialnych jest przeważnie nieosiągalny, więc oparte na nich porównania społeczne w niezliczonych sytuacjach wywołują u kobiet poczucie, że czegoś im brakuje. Takich porównań dokonuje się błyskawicznie i automatycznie, trudno zatem je powstrzymać, nawet jeśli podejmuje się świadome próby. Na studiach podyplomowych chciałam się zorientować, jak często zachodzi ten proces u kobiet oglądających wizerunki medialne innych pań. Poprosiłam ponad 200 studentek, aby spisały wszystkie swoje odczucia pojawiające się podczas oglądania reklam w pismach

kobiecych. Niektóre z obrazów pokazywały jedynie produkty – jak reklama błyszczyka Clinique z zawartością tubki rozlewającą się po minimalistycznym białym tle. W innych, w tym w reklamie strojów kąpielowych Calvin Klein i kremu nawilżającego Clarins, występowały modelki. Porównania społeczne wywołane zdjęciami modelek okazały się niezwykle powszechne – wystąpiły co najmniej raz u ponad 80% badanych, a lista wywołanych przez nie przemyśleń jest przygnębiająca.

- *Chciałabym mieć idealny brzuch, taki jak ona.*
- *Czemu nie mogę być taka szczupła?*
- *Ależ bym była szczęśliwa, gdybym miała takie szczupłe uda.*
- *O rety, ależ ona śliczna. Czemu ja nie mogę tak wyglądać?*
- *Marzenie każdego faceta. Chciałabym być taka.*
- *W porównaniu z tą modelką czuję się jak słonica.*
- *To przypomina mi o wszystkich aspektach mojego ciała, których nie znoszę, i uświadamia mi, że powinnam zmienić swój wygląd.*

Pod wpływem obejrzanych reklam uczestniczki spisały także listy życzeń dotyczących wyglądu i listy swoich rzekomych niedoskonałości.

- *Nie cierpię swoich bioder, mam za duży biust i wystający brzuch.*
- *Chciałabym mieć inny kolor oczu.*
- *Jestem za gruba.*
- *Nie znoszę swoich piegów.*
- *Moja skóra wymaga ujędrnienia.*
- *Mam za grube uda.*
- *Chciałabym mieć fałdę na powiece.*
- *Mam okropny trądzik.*
- *Nie jestem wystarczająco ładna.*
- *Mam za krótkie rzęsy.*
- *Jestem brzydka.*

Wraz z moimi współpracownikami przeanalizowaliśmy wszystkie odczucia uczestniczek. Okazało się, że te o najwyższym poziomie niezadowolenia z własnego ciała najczęściej dokonywały porównań społecznych. Kiedy odczuwamy niepewność w kwestii swego wyglądu,

mamy tendencję do nieustannego wyszukiwania dodatkowych informacji na jego temat. Tworzy to błędne koło nienawiści do własnego ciała. Osoby mające problem z akceptacją swego wyglądu wykazują również tendencyjność uwagi podczas oglądania medialnych obrazów kobiet. Widok szczupłej kobiecej sylwetki przyciąga ich wzrok, a oglądając własne zdjęcia, nie mogą oderwać oczu od tych części ciała, których najbardziej nie akceptują. W badaniu przeprowadzonym w mojej pracowni przeanalizowaliśmy poziom zadowolenia z różnych obszarów ciała u 80 kobiet. Następnie poprosiliśmy uczestniczki o przyjrzenie się zdjęciom szczupłych modelek w katalogach w czasie badania okulografem – urządzeniem wykorzystującym światło podczerwone do bardzo dokładnego określania aktywności wzrokowej. Podczas oglądania zdjęć badane przeważnie natychmiast zerkały na obszar ciała modelki pokrywający się z nielubianym obszarem własnego ciała. Na przykład kobieta niezadowolona ze swoich ud od razu skupiała wzrok na udach modelki. Zachowanie przebiegające według takiego schematu zachodzi tak szybko, że prawdopodobnie jest nieświadome – i niewątpliwie przyczynia się do dokonywania porównań społecznych.

Dorastając, Sasha dotkliwie odczuwała efekty takich porównań związanych z urodą. Po tym, jak kolejny raz rozminęła się z ideałem piękna, uznała, że najwyraźniej nie wolno jej być ładną. Postanowiła wycofać się z wyścigu o tytuł najpiękniejszej, ponieważ czuła, że nie miała w nim żadnych szans. Jak mówi:

– Odpadłam. I postanowiłam odgrywać inną rolę w kontaktach z przyjaciółkami. – Kiedy spytałam, jaka była to rola, wzruszyła ramionami i błyskawicznie odpowiedziała: – Byłam przyboczną. Znam tę rolę od podszewki, odgrywałam ją przy wielu przyjaciółkach przez całe gimnazjum i liceum. Zawsze stałam u ich boku. – Doskonale wiedziała, jak powinna się w tej roli zachowywać: – Ludzie nie uważali mnie za ładną, ale za to byłam miła i zabawna i zawsze pomagałam przyjaciółkom w osiągnięciu celu niezależnie od tego, czy chodziło o zdobycie chłopaka, czy o zdanie egzaminu śpiewająco. Zawsze skutecznie pomagałam takim osobom zabłysnąć tak, jak tego chciały.

Może się to wydawać miłe. Uczynność i poczucie humoru to cechy godne podziwu. Ale jeśli dokładnie wsłuchać się w słowa Sashy, przestaje być miło. Uznała, że skoro nie ma szans być ładna zgodnie ze wzorcem lansowanym w mediach, stanie się niewidzialna. Moja

rozmówczyni potwierdziła moje obawy, przyznając:

– To była kompensacja. Stałam się drugoplanową osobą w życiu wielu innych ludzi, zamiast grać główną rolę we własnym. Czułam, że tak trzeba. Owszem, chciałam być uważana za atrakcyjną, wiedziałam jednak, że to niemożliwe. Poza tym w głębi serca czułam, że wszyscy zdają sobie sprawę z mojej odmienności i mi współczują. A nie życzyłam sobie litości.

Idealne przedmioty

W 2009 roku „WAD", francuskie czasopismo poświęcone modzie i kulturze, z okazji dziesięciolecia działalności zamieściło na okładce realistyczne zdjęcie nagiej kobiety leżącej na brzuchu, w pozycji odsłaniającej plecy, nogi i pośladki. Była to jednak wyjątkowa modelka: została zrobiona z tortu. Na fotografii widać było kawałek wykrojony z jednego z pośladków. Wszystkiego najlepszego! Niezła dupa, częstujcie się. Jeśli chcesz zobaczyć to arcydzieło, wpisz w wyszukiwarkę frazę „WAD cake woman cover". Sytuację jeszcze bardziej absurdalną czynił fakt, że tortowa kobieta była tak szczupła, że wystawały jej żebra. Smakowała słodko, ale sama z pewnością słodyczy nie jadała.

Przeprowadź ćwiczenie myślowe, aby zobaczyć sprawę z szerszej perspektywy. Wyobraź sobie okładkę czasopisma pokazującą nagie męskie ciało wykonane z ciasta, z kawałkiem wyciętym z pupy. Zapewne wydaje ci się to obrzydliwe lub zabawne znacznie bardziej niż pierwotna wersja ilustracji. Kobietę łatwiej jest poddać seksualizacji – między innymi dlatego, że obrazy medialne bardzo skutecznie przyzwyczaiły nas do tego zjawiska. Musimy się zastanowić, dlaczego akurat takie działania artystyczne podejmuje się bardzo często w odniesieniu do ciał kobiecych, ale niemal nigdy nie dotyczą one ciał męskich. Nie da się uczciwie odpowiedzieć na to pytanie, nie uwzględniając związanego z płcią charakteru uprzedmiotowienia. Nie chodzi o to, że nigdy nie myślimy o mężczyznach jako o przedmiotach – owszem, to także się zdarza. Jednak prezentowanie ich ciał w sposób ewidentnie uprzedmiotowiony nie jest normą. Ciała kobiece są zaś powszechnie traktowane w taki właśnie sposób.

Nie każdy medialny wizerunek kobiety jest uprzedmiatawiany

w kontekście seksualnym, jednak dochodzi do tego tak często, że łatwo podać przykłady. Najoczywistszym jest wykorzystanie w mediach obrazów kobiet faktycznie przedstawionych jako przedmioty (na przykład meble czy butelki piwa). Często pokazuje się też jedynie fragmenty kobiecego ciała – tutaj nogę, tam pierś. Klasyczny przykład stanowi reklama Marca Jacobsa z nogami Victorii Beckham wystającymi pod dziwnym kątem z torby na zakupy – na zdjęciu widać tylko czarno-białą torbę z chudziutkimi nóżkami zwieszającymi się po bokach jak wypadające przedmioty. Wiemy, że kończyny należą do pani Beckham, jedynie dlatego, że zapewnił o tym reklamodawca.

Medialne obrazy kobiet nie tylko tworzą nierealistyczne ideały i zakłócają nasz obraz tego, jak powinno wyglądać kobiece ciało. Szkodzą także w inny sposób: stanowią jedno z najważniejszych źródeł uprzedmiotowienia kobiet w kontekście seksualnym. Nieustannie przekazują komunikat, że kobiece ciała mogą być oceniane i dowolnie wykorzystywane przez innych. Pokazując kobiety jako przedmioty, media przypominają, że liczy się jedynie ich ciało, i przekazują jasny komunikat: Istniejesz, aby być oglądana. Co gorsza, część zdjęć jest skadrowana w taki sposób, że patrząc na nie, jesteśmy zmuszeni przyjąć perspektywę kogoś uprzedmiatawiającego. Osoby zaniepokojone uprzedmiotowieniem kobiet w mediach szczególnie oburzyła niedawna reklama Dolce & Gabbana, która spotkała się z powszechną krytyką. Na zdjęciu widać, jak nagi od pasa w górę mężczyzna przyciska ręce skąpo ubranej kobiety nad jej głową. Trzech innych przygląda się temu z boku. Kobieta ma skupiać uwagę odbiorców – ale sama wygląda na nieobecną. Wpatruje się w przestrzeń, jakby pragnęła odciąć się od sytuacji. Sprawia wrażenie, jakby wcale nie chciała tam być. Wszystko to pod spojrzeniami mężczyzn, którzy wyglądają, jakby zamierzali na zmianę uprawiać z nią seks. Tendencja do pokazywania kobiet jako nieobecnych duchem, gapiących się przed siebie, zamiast zwracać uwagę na to, co dzieje się wokół nich – nawet jeśli są to wydarzenia bardzo istotne lub niebezpieczne – jest, niestety, bardzo powszechna[68].

W Hiszpanii i we Włoszech zakazano publikacji reklamy po tym, jak pojawiły się skargi, że nie tylko poniża kobiety, ale też wygląda, jakby przedstawiała zbiorowy gwałt. Zdjęcie ukazało się jednak w innych krajach, a nawet jeżeli nie natrafiłaś na tę dwustronicową rozkładówkę,

mogłaś widzieć reklamę w internecie – zakaz publikacji zwykle przyciąga uwagę.

Ostatnio popularność w mediach społecznościowych zyskała strona na portalu Tumblr „The Headless Women of Hollywood" („Bezgłowe kobiety Hollywood"), prezentująca dziesiątki plakatów filmowych, na których widać kobiece ciała przedstawione w zseksualizowany sposób – i bez głowy. To kolejny przykład uprzedmiotowienia kobiet w mediach – wygląda tak, jakby w Hollywood zapomniano, że panie mają też twarze.

Pomijanie twarzy w obrazach kobiet nie jest zjawiskiem nowym i nie ogranicza się do plakatów filmowych. Wizerunkom męskiego ciała częściej towarzyszy twarz prezentowanej osoby, a jeżeli obrazy przedstawiają twarze zarówno mężczyzn, jak i kobiet, więcej jest na nich twarzy męskich. Ten trend został udokumentowany w rozmaitych czasopismach na całym świecie, gazetach, sztuce, programach telewizyjnych nadawanych w najlepszym czasie antenowym, a nawet w amatorskich rysunkach[69]. Przeprowadzona niedawno analiza wykazała, że nawet na własnych profilach w mediach społecznościowych, gdzie prezentujemy się światu w wybrany przez siebie sposób, kobiety częściej pokazują ciało, a rzadziej twarz[70]. Zbyt wiele osób uważa, że zlustrowanie ciała kobiety powie im wszystko, co chcą wiedzieć na jej temat. Tymczasem badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Cruz wykazały, że po obejrzeniu obrazów częściej pokazujących twarze (nie ciała) kobiet zakładamy, że przedstawione na nich osoby są inteligentniejsze, bardziej asertywne i ambitniejsze[71]. Pomijanie twarzy nie jest zatem zwykłą decyzją artystyczną – ma poważny wpływ na to, jak postrzegamy charakter i potencjał kobiet.

Uprzedmiotowienie może odbywać się tak szybko i automatycznie, że nie jesteśmy go nawet świadomi. W psychologii kognitywnej od dawna uważa się, że przetwarzamy obrazy przedmiotów w inny sposób niż obrazy ludzi. W przypadku osób stosujemy zwykle tak zwane przetwarzanie konfiguracyjne – aby rozpoznać daną twarz, nie wystarczy widok oczu, nosa i ust, musimy zobaczyć, jak poszczególne elementy mają się do siebie nawzajem. Jaka jest odległość pomiędzy nosem a ustami? Jak są rozstawione oczy? Z tego względu wizerunki ludzi jest zwykle trudniej rozpoznać, jeżeli zostaną obrócone do góry nogami – to

zjawisko nazywamy efektem inwersji. Przedmioty (na przykład dom) łatwo zidentyfikować nawet po odwróceniu. W pewnym kreatywnym badaniu, którego wyniki opublikowało czasopismo „Psychological Science", uczestnikom pokazywano zseksualizowane obrazy mężczyzn i kobiet w bieliźnie lub strojach kąpielowych[72]. Efekt inwersji zadziałał i badani mieli problem z rozpoznawaniem odwróconych mężczyzn. Jednak w przypadku zseksualizowanych obrazów kobiet inwersja nie wystąpiła – wizerunki były postrzegane w ten sam sposób jak rzeczy.

Konsekwencje styczności z uprzedmiotowionymi wizerunkami kobiet

Socjologowie przedstawiają wiele możliwych przyczyn powszechnego uprzedmiotowienia w obrazach medialnych. Być może człowiek ewoluował w kierunku większego zainteresowania kobiecym wyglądem. Może specjaliści od marketingu po prostu pokazują nam to, co chcemy zobaczyć. Może to jawny seksizm. Niezależnie od możliwych przyczyn przedstawiania kobiet w sposób uprzedmiotowiony w kontekście seksualnym konsekwencje tego zjawiska są niepokojące.

Nawet krótka styczność z obrazami uprzedmiotowienia może w istotny sposób wpłynąć na nasz sposób postrzegania kobiet. Na przykład w pewnym badaniu pokazywano mężczyznom jeden z dwóch filmów[73]. Członkowie grupy uprzedmiatawiającej oglądali sceny przedstawiające kobiety w sposób zseksualizowany lub poniżający (między innymi scenę striptizu z filmu *Showgirls*). Innym mężczyznom, należącym do grupy kontrolnej, pokazano filmy rysunkowe z festiwalu animacji. Następnie obie grupy poinformowano, że wezmą udział w kolejnym badaniu, dotyczącym rzekomo podejmowania decyzji. Uczestnicy mieli przeczytać artykuł o studentce zgwałconej podczas randki. Mężczyźni, którzy obejrzeli uprzedmiatawiające fragmenty filmów, częściej twierdzili, że zgwałcona prawdopodobnie odczuwała przyjemność z seksu i że dostała to, o co się prosiła. Inne badanie wykazało, że mężczyźni, którzy grali w grę erotyczną Leisure Suit Larry, uznawali molestowanie seksualne kobiet za akceptowalne częściej niż ci, którym przydzielono grę Pac-Man lub Sims[74]. Członkowie pierwszej

grupy szybciej rozpoznawali także słowa takie jak „zdzira”, „dziwka” czy „suka” w zadaniu wymagającym identyfikacji słów – co wskazuje, że uprzedmiatawiająca symbolika gry skłoniła ich do myślenia o kobietach w taki właśnie sposób.

Uprzedmiatawiające obrazy nie tylko zwiększają naszą skłonność do widzenia kobiet w negatywnym świetle, ale także mogą zmniejszyć zdolność do postrzegania ich jako kompetentne, wysoko wykwalifikowane osoby ludzkie. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Południowej Florydy[75] poproszono studentów i studentki o pisemną wypowiedź na temat Sarah Palin (ówczesnej kandydatki na stanowisko wiceprezydenta USA) lub aktorki Angeliny Jolie. Połowa uczestników – grupa uprzedmiatawiająca – miała spisać swoje odczucia dotyczące wyglądu danej osoby. Druga grupa po prostu pisała o sławnej kobiecie, a instrukcje nie wspominały szczegółowo o wyglądzie. Na koniec wszyscy oceniali opisywaną osobę w kilku kategoriach. Niezależnie od tego, czy badani pisali o Palin, czy o Jolie — jeżeli koncentrowali się na wyglądzie, oceniali ją jako osobę mniej kompetentną. Zwróć uwagę, jak ogranicza to kobiety. Żyjemy w kulturze, która wymaga od nas skupienia się na własnym wyglądzie i zapewnia, że skoncentrują się na nim także inni. Wyniki badań wskazują jednak, że im większą uwagę ludzie będą zwracać na twój wygląd, tym gorzej ocenią twoje kompetencje.

Dowodów na to, jak niebezpieczne jest uprzedmiotowienie kobiet, dostarczyło również badanie przeprowadzone przez psychologów z uniwersytetów Princeton i Stanforda. Wykazało ono, że mężczyźni, którzy oglądali zseksualizowane wizerunki kobiet, częściej kojarzyli je z czasownikami nazywającymi działanie w formie pierwszej osoby liczby pojedynczej (używam, kontroluję, chwytam), zaś obrazy niezseksualizowane częściej łączyli z czasownikami w trzeciej osobie (używa, kontroluje, chwyta)[76]. Można albo wykonywać działania na rzeczach (używam jej, kontroluję ją, wykorzystuję ją) – albo widzieć działającą osobę (ona używa, kontroluje, chwyta). Im bardziej zseksualizowany sposób widzenia kobiety, tym częściej jest ona postrzegana jako przedmiot działania zamiast jako jego sprawczyni. Im bardziej traktujemy kobiety jako przedmioty, tym trudniej jest nam sobie wyobrazić, że coś robią, a nie coś jest im robione, a co za tym idzie –

zobaczyć je jako pełne istoty ludzkie.

* * *

Sasha ani razu nie wspomniała wprost o uprzedmiotowieniu podczas rozmowy. Była tak przytłoczona faktem, że medialne obrazy, z którymi miała styczność, w ogóle jej nie przypominały, że nie czuła potrzeby zadawania sobie dalszych pytań. Jednak fakt, że tak bardzo przejmowała się (i do pewnego stopnia nadal przejmuje) tym, jak inni postrzegają jej wygląd, wskazuje, że ogólniejsze komunikaty związane z tymi obrazami wpłynęły na jej sposób myślenia. Trzeba przecież być przekonanym o istotnym znaczeniu własnego wyglądu, aby poświęcać tyle czasu na zamartwianie się tym, jak odbiorą go inni. Ta trzecioosobowa perspektywa to jedna ze szkód, jakie wyrządzają uprzedmiatawiające wizerunki kobiet. Sasha, jak niemal wszystkie moje młode rozmówczynie, musiała włożyć wiele wysiłku, aby odwrócić się od wewnętrznego lustra. Pod wieloma względami jej się to udało, ale lustro bynajmniej nie zniknęło.

Minęło wiele lat od chwili, kiedy Sasha zaprenumerowała „CosmoGirl", i wiele się przez ten czas zmieniło. Przed dwudziestką zaczęła próbować nie przywiązywać wagi do zdjęć widywanych w czasopismach. Jak mi opowiedziała:

– W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że nikt z przedstawionych tam ludzi nie jest do mnie podobny, i dlatego jest mi trudniej. Nadal jednak czytałam te pisma. Po jakimś czasie postanowiłam przestać. – Moja rozmówczyni wspomina ten proces jako świadomy wybór i pamięta towarzyszące mu odczucia: – Myślałam: „To nie moja rzeczywistość. To nie jest dla mnie zdrowe". Może trochę żałowałam, że nigdy nie będę tak wyglądać, ale przede wszystkim miałam świadomość, że nie warto się przejmować, że to nie jest prawdziwe – i cieszyłam się, że zdałam sobie z tego sprawę w tak młodym wieku. Nie miałam szans nawet zbliżyć się do ideału, więc w pewnym momencie uznałam, że to ściema.

Bardzo się ucieszyłam, że Sasha nazwała rzecz po imieniu.

– W pewnym momencie trzeba powiedzieć „dość" – stwierdziłam. Przyznała mi rację, ale zdradziła też, że nie odniosła jeszcze ostatecznego zwycięstwa. Uważnie dobierając słowa, wyjaśniła:

– Owszem. Stwierdzam otwarcie: „To ściema”. Ale pewne jej elementy nadal mnie frustrują. I przez wiele lat starałam się wpasować w ten ideał.

Jak doszło do tego, że tak inteligentna i interesująca kobieta jak Sasha nabrała przekonania, że jej życie całkowicie się zmieni, jeśli zacznie wyglądać jak modelka w piśmie kobiecym? Odpowiedź na to pytanie nie jest trudna. Medialne wizerunki kobiet nie są prezentowane samodzielnie – łączy się je z produktami i stylem bycia, które utożsamiamy z udanym życiem. Jeśli widuje się takie połączenie wystarczająco często, poprzez proste warunkowanie zaczyna się wiązać jedno z drugim. Mainstreamowe media nie tylko łączą ideał kobiecego piękna z pieniędzmi, sukcesem, podziwem i miłością, ale także pokazują naruszenia tego ideału, idące w parze z negatywnymi wydarzeniami życiowymi czy wręcz ośmieszaniem. Na przykład analiza ponad 1000 postaci z popularnych programów telewizyjnych nadawanych w porze najwyższej oglądalności wykazała, że szczuplejsze bohaterki znacznie częściej były pokazywane w związkach uczuciowych, a panie o bujniejszych kształtach częściej padały ofiarą żartów na swój temat[77]. Przy odpowiednio częstej styczności z tego typu mediami tracimy zdolność rozróżniania pomiędzy naprawdę szczęśliwym życiem a odczuciami, jakie budzi w nas własne odbicie w lustrze.

Sasha pogodziła się z faktem, że nie będą się za nią oglądać na ulicy – ale ta świadomość pod wieloma względami okazała się wyzwalająca. Pozwoliła jej skupić się na własnych wartościach i przekonaniach. Została zdeklarowaną feministką, kiedy tylko dorosła, aby zrozumieć znaczenie tego słowa. A ponieważ obce są jej przywileje związane z białą skórą czy długimi, prostymi, lśniącymi włosami, stała się wrażliwsza na kwestie przywilejów w ogóle. Stwierdziła, że jest wdzięczna za to, że zawsze czuła się outsiderką:

– Wymusiło to na mnie poszukiwanie przestrzeni, gdzie ludzie różnią się od innych na rozmaite sposoby. W ten sposób odkryłam wiele rzeczy, które dziś są dla mnie ważne.

Kiedy spytałam moją rozmówczynię, jakie to rzeczy, wydawała się zdziwiona – najwyraźniej zbyt rzadko zadajemy młodym ludziom takie pytanie. Po chwili zastanowienia odpowiedziała:

– Zawsze uważałam, że bardzo ważne jest, aby być sobą. Cenię

w ludziach ich wnętrze.

Sasha pochwaliła się postępami – jest już w stanie nosić rozpuszczone włosy i dobrze się z nimi czuć. Zaprezentowała mi to: rozplotła włosy, swobodnie przeczesała je palcami i obróciła się na krześle, aby pokazać mi kosmyki opadające na szyję. Po zakończeniu wywiadu spytałam, czy chce sama wybrać pseudonim do książki. Wyjaśniłam, że są osoby, które całe życie potajemnie marzyły, aby mieć inaczej na imię – i dzięki pseudonimowi mogą w pewien sposób to marzenie spełnić.

– Masz takie imię? – spytałam. Sasha spuściła wzrok.

– Kiedy byłam młodsza, chciałam mieć na imię Kimberly jak starsza ode mnie o parę lat dziewczyna, którą podziwiałam. Miała bujne blond włosy. To imię dla białej dziewczyny.

– Nadal chciałabyś się tak nazywać?

– Nie – zapewniła Sasha. – Wiem, że nie jestem Kimberly. Ale przez długi czas chciałam nią być.

Zamilkła i przez chwilę bawiła się jedzeniem na talerzu, ale potem spojrzała na mnie i z uśmiechem skinęła głową. Pisząc te słowa, wyobrażam sobie Sashę, jak stoi przed płonącym stosem czasopism, które tak bardzo ją przygnębiały i dezorientowały w dzieciństwie. Widzę, jak w końcu uwalnia się spod ich wpływu na postrzeganie swojego ciała. Wiele znanych mi kobiet chętnie dorzuciłoby coś do tego metaforycznego ognia. Wizerunki medialne, o których mówiłam w tym rozdziale, mają wielką moc, ale pokrzepia mnie świadomość, że nie mniej potężne jest pragnienie kobiet, aby wyzwolić się z oków narzucanego przez te obrazy ideału.

8
Media (a)społecznościowe i internetowe obsesje

Kiedy przyglądam się współczesnemu światu, nieustannie utrwalanemu na selfie i zdominowanemu przez media społecznościowe, dziękuję Opatrzności, że urodziłam się wcześniej. Internet zaczął się upowszechniać dopiero, kiedy byłam na studiach, a nawet wtedy nie był jeszcze zbyt gęsto zaludniony ani szczególnie interaktywny. A co istotniejsze, fotografia cyfrowa stała się popularna jeszcze później. Kiedy dorastałam, ludzie znacznie rzadziej robili sobie zdjęcia. Wywołanie kliszy wymagało wysiłku, czasu i pieniędzy. Większość ludzi, z wyjątkiem zawodowych fotografów, nosiła przy sobie aparaty jedynie podczas wakacji. Przed nastaniem ery smartfonów cieszyliśmy się większą swobodą pod wieloma istotnymi względami. Dawniej stroiliśmy się, kiedy w szkole miały być robione zdjęcia. Dziś wiele dziewcząt i kobiet każdego dnia czuje się, jakby miały brać udział w sesji fotograficznej. To uczucie to wątpliwa zasługa mediów społecznościowych.

Trzeba przyznać, że tendencje kulturowe, przez które tak wiele kobiet czuje się non stop na widoku, istniały na długo przed mediami społecznościowymi czy fotografią cyfrową. Dawniej również dochodziło do molestowania na ulicy, a medialne wizerunki kobiet nie były bardziej realistyczne czy mniej uprzedmiotowione. Jeszcze przed epoką mediów społecznościowych kobiety, zwłaszcza młode, na każdym kroku stykały się z przypomnieniami, że w naszej kulturze ich najważniejszy atut to wygląd. Kiedy byłam na studiach, zdarzało mi się widywać kolegów, którzy siedzieli na tarasie akademika, trzymając w rękach plansze z wymalowanymi cyframi i oceniali przechodzące kobiety. To było okropne. Ale byłoby jeszcze gorsze, gdyby w dłoniach mieli komórki i publikowali zdjęcia razem z punktacją w wątku na Reddicie lub na swoim koncie na Instagramie.

Jeden z najpoważniejszych problemów kultury owładniętej obsesją piękna stanowi fakt, że kobiety czują się zobowiązane do idealnego panowania nad swoim wyglądem przez cały czas. Świadomość, że

w pobliżu zawsze jest aparat mogący uchwycić szczegóły, dodatkowo pogarsza sprawę. Maria, dwudziestopięciolatka, o której opowiem w dalszej części tego rozdziału, stwierdziła, że to prawie jak mieć do czynienia z paparazzi. To słowo dobrze oddaje istotę sytuacji – kobiety nie tylko czują presję, aby wyglądać jak modelki i celebrytki. Zdarza im się również doświadczać lęków, na jakie wcześniej narażone były wyłącznie osoby sławne.

Jeden z podstawowych sposobów, w jaki zdjęcia zamieszczane w internecie wpływają na kobiety, opiera się na aktywowaniu procesów porównania społecznego, które omówiłam w rozdziale siódmym. Rówieśnicy zawsze będą stanowić istotniejszy i trudniejszy do odrzucenia punkt odniesienia niż celebryci czy modelki. Ponadto fotografie rówieśników często wydają nam się bardziej realistyczne, niż są w istocie. Łatwo zapomnieć, że wiele z tych zdjęć również zostało starannie upozowanych, wybranych z dziesiątek (jeśli nie setek) ujęć, wyretuszowanych w Photoshopie i potraktowanych filtrem. Zdjęcia publikowane obecnie przez wiele kobiet powstają z wykorzystaniem sztuczek stosowanych od lat przez zawodowych fotografów i modelki. W efekcie zestawiamy siebie i swoje prawdziwe życie z wykreowaną tożsamością i życiem innych. A presji porównywania własnego życia z cudzym i oceniania go w takim kontekście trudno jest się oprzeć.

* * *

Maria to dwudziestopięcioletnia biała kobieta o długich ciemnych włosach, lśniących brązowych oczach i uroczym uśmiechu. Większą część życia spędziła na środkowym zachodzie USA, a niedawno przeprowadziła się do Nowego Jorku, gdzie rozwija karierę dziennikarską. Ukończyła studia na Uniwersytecie Northwestern, na którym wykładam, ale nie miałyśmy kontaktu, kiedy była na uczelni. Historia jej obsesji piękna zaczęła się, jeszcze zanim wpadła w sidła zdjęć w mediach społecznościowych, ale dziś Maria prowadzi stronę internetową mającą obnażać rozbieżności między tym, co tam pokazujemy, a tym, co faktycznie dzieje się w naszym życiu.

Rozmawiałam z nią przez telefon ponad godzinę, chodząc w kółko po swoim mieszkaniu. Łatwo było się zorientować, że moja rozmówczyni żyje z pisania – nie udzielała prostych odpowiedzi na pytanie,

a opowiadała historie. Splatała fragmenty dzieciństwa, okresu dojrzewania i początków dorosłego życia, tkając złożoną, przemyślaną opowieść o obsesji piękna. Ostatnio wiele myślała nad sobą, starając się zrozumieć, jak i dlaczego stała się tym, kim jest obecnie. Znaczna część jej tożsamości opierała się na porównaniach z innymi — jeszcze zanim media społecznościowe zaczęły odgrywać w jej życiu istotną rolę.

Maria miała mniej więcej osiem lat, kiedy zaczęła martwić się tym, jak wygląda w porównaniu z innymi. Uczęszczała wówczas na lekcje tańca i na jednych zajęciach pojawili się przedstawiciele firmy szyjącej stroje dla tancerzy. Szukali modelek do katalogu. Przez chwilę przyglądali się tańczącym dziewczynkom i zaprosili kilka z nich. Maria nie znalazła się w tej grupie. Pamięta, że był to jeden z pierwszych momentów, kiedy uświadomiła sobie, że urodę można zmierzyć. Pomyślała: „No cóż. Nie jestem tak ładna jak te, które wybrali". Zabolało. Zastanawiała się, dlaczego została odrzucona. Może to przez jej szeroki, szczerbaty uśmiech? Stwierdziła, że inne dziewczęta miały ładniejsze zęby.

Moja rozmówczyni wyjaśniła z wielką empatią i wdzięcznością, że jej rodzice nigdy nie przykładali wielkiej wagi do wyglądu. Priorytety były inne – na przykład wyniki w nauce. Mimo wszystko w dzieciństwie Maria miała dojmującą świadomość tego, jak wygląda w oczach innych. Była także bardzo ambitna i już w młodym wieku poznała ból perfekcjonizmu. Chciała być najlepsza we wszystkim, co robiła – dlatego kiedy uświadomiła sobie, że inni oceniają jej wygląd, postanowiła dodać go do listy rzeczy, w których musi celować. Uroda stała się kolejną dziedziną, w której czuła presję na wynik. Miała wrażenie, że w znacznym stopniu kontroluje inne obszary życia. Gdyby chciała mieć wyższe oceny, mogła się więcej uczyć. Gdyby chciała lepiej grać w piłkę, mogła intensywniej trenować. Próby odniesienia sukcesu w dziedzinie urody okazały się znacznie bardziej frustrujące. Marii wydawało się niesprawiedliwe, że nie ma zbyt dużego wpływu na swój wygląd. Jak wspomina:

– Pamiętam czas, kiedy czułam się brzydka. Uważałam, że to nie fair, że nie mogę nic poprawić. Mogłam zmienić w sobie wszystko, co mi się nie podobało – z wyjątkiem tego.

Frustrację dodatkowo pogłębiał fakt, że nie znała dokładnie zasad tego nieoficjalnego konkursu piękności ani nie wiedziała, kto je ustala. Opowiedziała:

– Kiedy byłam w szkole podstawowej, moi koledzy pakowali się w kłopoty, tworząc rankingi najładniejszych dziewczyn w klasie. Bardzo dobrze pamiętam, że chciałam się znaleźć na takiej liście.

Spytałam, czy jej się to udało, i po chwili zastanowienia odpowiedziała:

– Zdaje się, że później tak. Powstały różne wersje. Kiedy byliśmy starsi, w gimnazjum, zostałam uwzględniona. Ale i tak zawsze myślałam: „Może nie jestem w czołówce, jak Kelly czy Brooke, ale chyba nie wyglądam najgorzej". Starałam się określić, jak wypadam w porównaniu z koleżankami.

– Dobrze się z tym czułaś? – spytałam z niedowierzaniem.

– Wydawało mi się to głupie i szkodliwe. Myślałam: „To idiotyczne i okropne". Ale nie przeszkadzało mi, że jestem oceniana w taki sposób – stwierdziła Maria beznamiętnie, jakby ze wspomnieniem nie wiązały się żadne emocje.

Dla mnie pomysł tworzenia przez chłopców rankingu urody koleżanek z klasy jest nie tylko głupi. Fakt, że w ogóle do czegoś takiego doszło, wydaje mi się istotniejszy niż to, czy Marii udało się znaleźć na liście.

– Czyli grupa przypadkowych kolesi decydowała o tym, czy spełniasz kryteria? – dopytywałam. Marii nie wydawało się to równie problematyczne, jak mnie. Potwierdziła:

– Właśnie tak. A skoro były jakieś kryteria, musiałam być najlepsza. Owszem, uważałam sam ranking za głupotę. Ale skoro już istniał, chciałam znaleźć się w pierwszej piątce. W czołówce — jak we wszystkim.

Maria zdaje sobie sprawę, że taki rodzaj myślenia rozpowszechnił się teraz za sprawą mediów społecznościowych. Porównuje szkolne rankingi do liczby osób śledzących profil na Twitterze albo polubień zdjęcia.

– Owszem, uważam, że takie statystyki są głupie pod pewnymi względami. Ale skoro wszyscy je widzą, chcę zająć jak najwyższe miejsce. – Takie podejście do sprawy wydaje się logiczne.

Z iloma i jakimi treściami mamy styczność w mediach społecznościowych?

Badanie przeprowadzone w 2015 roku przez Pew Center wykazało, że

92% amerykańskich nastolatków codziennie używa internetu, a większość z nich korzysta z więcej niż jednego portalu społecznościowego. 20% respondentów w wieku od 18 do 34 lat spędza na portalach społecznościowych sześć lub więcej godzin dziennie. Internauci obojga płci potrafią poświęcać mediom społecznościowym wiele czasu, jednak dłużej przebywają w nich panie.

Telewizja, filmy i czasopisma są orędownikami obsesji piękna, jednak odchodzą w cień za sprawą swych potężnych społecznościowych odpowiedników. Media społecznościowe mają podwójną siłę rażenia, gdyż łączą obrazy i kontakty międzyludzkie. Sama styczność z wyphotoshopowanymi wizerunkami ideału kobiecego piękna jest już wystarczająco szkodliwa – ale oddziaływanie takich obrazów staje się znacznie silniejsze, kiedy udostępnia je ktoś znajomy albo kiedy towarzyszy im komentarz omawiający każdy aspekt wyglądu przedstawionej osoby. To, czy uwagi są pozytywne, czy negatywne, ma drugorzędne znaczenie. Niezależnie od tego, czy komentujący napisze: „Ale laska!" czy „Ale pasztet!", przekazuje w ten sposób komunikat: komentowanie kobiecego wyglądu to ważna rzecz albo przynajmniej interesująca rozrywka. Wydaje się to sensowne. Skoro przez cały dzień gapisz się na zdjęcia kobiet i czytasz komentarze koncentrujące się na ich wyglądzie – jak możesz nie nabrać przekonania, że twoja powierzchowność podlega takiej samej ocenie?

Jedynie słuszny ideał piękna pokazują nie tylko czasopisma i programy telewizyjne, ale także media internetowe. W sieci jest pełno zseksualizowanych wizerunków kobiet, podobnie jak reklam kuracji odchudzających i operacji plastycznych. Analiza dwudziestu stron internetowych popularnych wśród amerykańskich nastolatek wykazała, że najwięcej zamieszczanych na nich reklam zachęcało do kupna kosmetyków[78]. Niemal 30% ogłoszeń skierowanych do nastolatków mówiło o podkreślaniu wyglądu, a 6% dotyczyło produktów odchudzających (jedno było na przykład zatytułowane „Wskazówki, jak pozbyć się otyłości brzusznej"), chociaż strony teoretycznie były przeznaczone dla młodych dziewcząt. Jedynie w niewielkim stopniu kontrolujemy reklamy wyświetlające się w mediach społecznościowych, a ich twórcy starają się trafić do kobiet, koncentrując się na kwestii wyglądu. Sama kilkanaście razy oznaczyłam wyświetlającą się na moim

prywatnym profilu na Facebooku reklamę diety (z rysunkiem wychudzonej kobiety w bikini i podejrzanymi hasłami o pigułkach na odchudzanie) jako obraźliwą, zanim przestała się pojawiać.

W internecie poza powszechnie wykorzystywanymi portalami można także znaleźć społeczności skupione na urodzie czy utracie wagi, promujące poświęcanie coraz większej ilości czasu na myślenie o wyglądzie i o zmianie sylwetki. Do najjaskrawszych przykładów zaliczają się strony dostarczające fitspiracji (fitspo) i thinspiracji (thinspo). Na stronach thinspo, co łatwe do przewidzenia, można znaleźć zdjęcia wychudzonych modelek i inspirujące cytaty mające promować głodówki (na przykład „Za każdym razem, kiedy mówisz »nie, dziękuję« jedzeniu – mówisz »tak, proszę« szczupłej figurze!"). Strony fitspo teoretycznie koncentrują się na zdrowiu i kondycji fizycznej, zawierają zdjęcia wytrenowanych mięśni brzucha i sugestie, że każdy może mieć ciało modelki fitness, jeśli tylko odpowiednio się przyłoży („Rób przysiady. Zgrabny tyłek sam się nie wyrzeźbi!"). Analiza obu rodzajów stron przeprowadzona w 2016 roku dowiodła, że różnią się między sobą jedynie nieznacznie – fitspiracja to marnie zakamuflowana kuzynka thinspiracji. Obie częściej zawstydzają, niż inspirują. Obie zawierają podobną liczbę zdjęć uprzedmiatawiających w kontekście seksualnym oraz komunikatów stygmatyzujących wagę, łączących jedzenie z poczuciem winy i wspierających szkodliwe nawyki żywieniowe[79]. Badanie przeprowadzone w 2016 roku w Australii wykazało, że 20% kobiet regularnie publikujących zdjęcia związane z fitspiracją było szczególnie zagrożonych zaburzeniami odżywiania. Nie ma nic złego w poszukiwaniu inspiracji dla zdobywania sprawności fizycznej, ale gdyby rzeczywiście tylko o nią chodziło, zamieszczane zdjęcia prezentowałyby znacznie bardziej zróżnicowane kobiece sylwetki. Moje studentki mówią, że na Facebooku są regularnie zalewane zdjęciami fitspo. Niekiedy wynika to z faktu, że obserwują strony popularnych ekspertów w dziedzinie fitnessu, trenerów lub celebrytów, którzy zamieszczają głównie tego typu treści – jednak nie znoszą takich zdjęć, nawet jeśli czasem nie mogą oderwać od nich wzroku.

O krok dalej na skali obsesji piękna znajdują się strony i fora dyskusyjne wspierające zaburzenia odżywiania (często nazywane pro-ana lub pro-mia). Promują one takie choroby jako świadomie wybrany

styl życia i zawierają porady w zakresie utrzymania i pogłębienia niebezpiecznych nawyków żywieniowych. Są również pełne zdjęć podobnych do tych spotykanych na stronach thinspo. Badanie przeprowadzone na ponad 700 nastolatkach z Belgii wykazało, że w wieku gimnazjalnym 16% z nich miało za sobą wizytę na stronie pro-ana[80]. Odwiedzanie takich stron sprawia, że dziewczęta i kobiety czują się grube, brzydkie, smutne i pełne niepokoju.

Warto pamiętać, że bardzo niewiele pań martwiło się swoją szparą między udami, dopóki nie zaczęły o niej pisać strony thinspo. Dziś dzięki odpowiedniemu hashtagowi i medialnemu rozgłosowi kobiety pozbawione tej trudnej do osiągnięcia cechy anatomicznej są regularnie obrzucane błotem w internetowych komentarzach. Modelka Robyn Lawley została ostatnio na Facebooku nazwana maciorą, ponieważ jej uda się ze sobą stykały. W 2016 roku w Chinach pojawiło się wyzwanie talia A4. Kobiety zachęcano do pozowania z kartką papieru trzymaną pionowo na wysokości brzucha, aby zademonstrować, że są w talii wystarczająco wąskie, aby zmieścić się za arkuszem o szerokości 21 cm. Oto moc mediów społecznościowych.

Treści, które wzmacniają obsesję na punkcie kobiecego wyglądu, bynajmniej nie są zamieszczane jedynie przez społeczności internetowe koncentrujące się wyłącznie na wyglądzie. Wystarczy wejść na dowolną popularną stronę informacyjną, by bez jej przewijania znaleźć nagłówek dotyczący najnowszego trendu w pielęgnacji urody, celebrytki, która straciła lub zyskała na wadze, bądź (w dowolnym kontekście!) kobiety w bikini. Strona Fox News zamieściła niedawno pokaz slajdów ze zdjęciami celebrytek, które nie miały idealnie płaskich brzuchów, i zaproponowała czytelnikom quiz „Ciąża czy burrito grande?”, który polegał na dokładnym przyjrzeniu się ciału każdej z kobiet i zadecydowaniu, czy została sfotografowana we wczesnej ciąży, czy po tym, jak zjadła lunch.

Wiele dziewcząt i kobiet potrafi przeprowadzić fachową krytykę kobiecych wizerunków wykorzystywanych przez mainstreamowych reklamodawców. Wiemy, że ich zadaniem jest przekonanie nas, a z tej wiedzy płynie naturalny opór. Nie podoba nam się, że gigantyczna korporacja stara się zmienić sposób, w jaki postrzegamy siebie, lub zmanipulować nas, zachęcając do zakupów. Jednak w przypadku

mediów społecznościowych krytyczne myślenie często nie ma szans nawet zakiełkować. Zapominamy, że znaczna część znajdujących się tam treści jest zamieszczana w celu perswazyjnym równie świadomie, co w przypadku tradycyjnych reklam. Kim Kardashian nie wrzuca do sieci seksownych selfie dla uciechy fanów. Buduje w ten sposób swoją markę, zachęcając do zakupów.

Nawet te treści w mediach społecznościowych, które nie mają wprost charakteru perswazyjnego, mogą przekonywać. Maria idealnie uchwyciła tę subtelność, kiedy opisała swoich znajomych, zamieszczających w mediach społecznościowych treści przypominające reklamę ich wspaniałego życia. Każda fotografia kobiety w bikini, jaką możesz zobaczyć w internecie – nawet jeśli jest na niej twoja znajoma – przekazuje komunikat o tym, co oznacza bycie kobietą i co jest istotne dla naszej kultury. Treści publikowane przez znajomych i członków rodziny mogą nie zawierać jawnych przekazów, ale kształtują twoją rzeczywistość i wpływają na twoje wartości. Chętnie krytykujemy czasopisma o modzie za uprzedmiotowione, nierealistyczne obrazy kobiet, jakie przedstawiają – ale kiedy twoje znajome zamieszczają własne zdjęcia o podobnym charakterze, reakcja nie jest już tak zdecydowana.

Selfie i idealne „ja”

Strony mediów społecznościowych niemal zawsze silnie oddziałują na wzrok i skupiają się na autoprezentacji. Korzystające z nich panie w różnym wieku zachęca się, aby używały swojego wyglądu do manipulowania tym, jak są odbierane przez innych. Obserwując wzorce polubień i komentarzy, młode dziewczyny szybko uczą się, jakie zdjęcia zdaniem ich rówieśników są akceptowalne. Nastolatki przyznają, że rozpaczliwie usuwają zdjęcia, które otrzymały za mało polubień, i przysięgają sobie, że następnego dnia wrzucą do sieci coś lepszego. Młodzi internauci obojga płci są zgodni co do tego, że jedynie dziewczyny muszą martwić się popularnością swoich zdjęć – chłopcy naraziliby się na kpiny, gdyby przejmowali się takimi rzeczami. To kolejny przejaw łączenia się samouprzedmiotowienia z kobiecością. Monitorowanie opinii innych na temat własnego wyglądu to zadanie

przypisywane przede wszystkim dziewczętom i kobietom, nie chłopcom i mężczyznom.

Kilka lat temu moja pracownia zajęła się badaniem platform internetowych, na których użytkownicy mogą zamieścić swoje zdjęcia i uzyskać informacje zwrotne na temat własnego wyglądu od obcych osób. Objęliśmy badaniem ponad 200 osób publikujących na jednej z takich platform – Reddit – w wątku „Czy jestem brzydka/i?". Kobiety znacznie częściej przyznawały, że doświadczenia związane z zamieszczaniem treści w tym wątku i czytaniem odpowiedzi wytrącały je z równowagi i jeszcze bardziej pogarszały ich samopoczucie w kwestii wyglądu – niezależnie od tego, czy komentarze okazywały się pozytywne, czy negatywne. Warto zauważyć, że akurat w tym wątku publikowali internauci obojga płci. Mężczyzna zamieszczający tam post mógł zatem uzyskać informację zwrotną na temat wyglądu, jaką kobiety otrzymują każdego dnia – byłby to jednak zaledwie ułamek opinii, z którymi panie muszą się mierzyć non stop, czy tego chcą, czy nie, i które w łatwy do przewidzenia sposób wpływają na nasze zachowanie.

Zastanów się, ile razy widziałaś kobietę pozującą do nieformalnego zdjęcia z przyjaciółmi, a po jego obejrzeniu domagającą się kolejnego ujęcia. U mężczyzny takie zachowanie wydałoby się dziwne. Nie jest zaskakujące, że panie znacznie częściej niż panowie nie pozwalają się oznaczyć na zdjęciach, ponieważ nie są zadowolone z tego, jak na nich wyszły. Dziewczęta i kobiety częściej edytują także zdjęcia zamieszczane w internecie za pomocą aplikacji takich jak Facetune czy Perfect365. Już dwunastoletnie dziewczynki przyznają, że regularnie retuszują zdjęcia – nie tylko, aby wygładzić skórę czy ukryć trądzik, ale nawet, żeby zmienić owal twarzy czy wielkość oczu lub nosa[81]. Pamiętaj, że tworzenie idealnego zdjęcia do publikacji wymaga również czasu – to nie tylko inwestycja psychologiczna. Zamieszczanie własnych zdjęć często staje się przyczynkiem do samouprzedmiotowienia, a rozpoczyna się w niepokojąco młodym wieku. Przeprowadzone na Uniwersytecie Indiana badanie zdjęć profilowych z kont nastolatek w mediach społecznościowych wykazało, że niemal połowa dziewcząt pozowała albo w skąpych ubraniach (na przykład z bardzo głębokim dekoltem), albo w niekompletnym stroju (na przykład w kostiumie kąpielowym lub w pozycji, w której w ogóle nie było widać ubrań). Aż 73% badanych

nastolatek przybrało do zdjęcia pozę z uwodzicielsko przekrzywioną głową[82]. Proces przesączania się profesjonalnych standardów urody do codziennego życia wspomagają celebryci, publikując zdjęcia nie tylko wyretuszowane w Photoshopie, ale także stworzone we współpracy z profesjonalnymi makijażystami i fryzjerami. Rzecz jasna, na rzekomo nieformalnym selfie robionym w łazience nie widać wszystkich tych zakulisowych działań. O tym, jak powszechne stało się zjawisko edytowania zdjęć publikowanych w internecie, może świadczyć fakt, że na listach photoshopowych porażek jest już niemal tyle samo nieoficjalnych zdjęć z mediów społecznościowych co profesjonalnie zrealizowanych reklam.

W internecie masz większą kontrolę nad swoim wyglądem niż w świecie realnym. Możesz wybrać najlepsze z setek zrobionych zdjęć, ustawić oświetlenie i pozę, w których dobrze wyglądasz, nałożyć filtr i wykonać retusz w Photoshopie. Ale im częściej będziesz podziwiać nieistniejącą wersję siebie, tym bardziej obca stanie się dla ciebie kobieta, którą codziennie oglądasz w lustrze, i tym mniej będziesz z niej zadowolona. Teraz nie będziesz porównywać się jedynie do modelek czy swoich rówieśników, ale przeprowadzisz szczególnie druzgocące zestawienie – swojego prawdziwego „ja" z tym wykreowanym.

Maria bez ogródek stwierdza, że media społecznościowe znacząco wpływają na jej ocenę własnego wyglądu. Jak wyjaśniła:

– Gdyby w internecie nie było tylu moich zdjęć i gdyby nie było aż tylu okazji do zrobienia kolejnych, miałabym zupełnie inne odczucia w tej kwestii. Jednym z najważniejszych czynników motywujących do dbałości o ładny, wystylizowany wygląd jest to, jak wypadam na zdjęciach. To bardzo istotna kwestia.

W liceum Maria rywalizowała jedynie z Facebookiem. Spędzała dużo czasu, oglądając cudze zdjęcia i konta, starając się odgadnąć tożsamość właścicieli, ich pozycję w hierarchii społecznej i jej uzasadnienie. Oceniała ich wygląd i katalogowała sposoby sprawiające, że wypadała lepiej – lub gorzej – w porównaniu z nimi. Facebook nie był jeszcze wówczas tak nastawiony na selfie, a znalezienie zdjęć rówieśników wymagało przeczesywania ich albumów. Kiedy Maria poszła na studia, pojawił się Instagram, a obsesja piękna przybrała na sile. Moja rozmówczyni stwierdziła, śmiejąc się smutno:

– Jestem bardzo wdzięczna losowi, że Instagram nie był tak popularny, kiedy byłam młodsza. Myślę, że doprowadziłby mnie do obłędu. Pamiętam dziewczyny, które w liceum uważaliśmy za piękności – gdybym musiała oglądać ich fotki na Instagramie, byłoby mi naprawdę ciężko. Jestem tego pewna.

Marii nigdy nie podobało się, jak wychodziła na zdjęciach. Szybko znajdowała w nich katastrofalne wady, przez które niemal każda fotografia stawała się dla niej nie do przyjęcia – mimo zapewnień przyjaciół, że nie mają pojęcia, o czym mówi. Często myślała: „O nie, ktoś oznaczył mnie na swojej fotce. Muszę sprawdzić, jak wyglądam". Myśl, że po świecie krążą jej zdjęcia, a ona nie ma wpływu na to, jaki jej wizerunek zobaczą inni, doprowadzała ją do rozpaczy. Jak wyjaśniła:

– W czasie studiów czułam się bardzo skrępowana, kiedy robiono mi zdjęcia. Problem polegał na tym, że na formalne okazje zatrudniano fotografa. A ja tego nie znosiłam. Całym sercem. To było prawie jakby mieć do czynienia z paparazzi. Chciałam iść na imprezę i dobrze się bawić, ale nie życzyłam sobie, żeby robili mi zdjęcia. Uważam, że bardzo poważnie wpłynęło to na moje zdrowie psychiczne na wiele różnych sposobów – jeden z nich wiązał się z poczuciem, że muszę być w każdej chwili gotowa zapozować do zdjęcia, chociaż wcale nie miałam na to ochoty.

– Przygotowywałaś się jak do sesji fotograficznej? – spytałam, a moja rozmówczyni potwierdziła:

– Tak. Chociaż gdybym miała wybór, wolałabym w ogóle nie być na tych zdjęciach.

Wyboru jednak nie było. Jak stwierdziła Maria:

– Za każdym razem, kiedy gdzieś wychodzisz, jesteś fotografowana.

Przypomniała sobie okres, kiedy mogła odpocząć od szaleństwa internetowych zdjęć. Studiowała dziennikarstwo i przez rok redagowała studencką gazetkę. Była to bardzo czasochłonna praca, a Maria łączyła ją ze studiami dziennymi, więc miała mało czasu na spotkania z przyjaciółmi i sen – za to ku swojemu zdziwieniu odkryła, że udaje jej się uniknąć fotograficznej presji.

Z zadumą wspomina ten szalony czas:

– Wydaje mi się, że w najlepszej formie psychicznej podczas studiów byłam wówczas, gdy pracowałam w redakcji. To zaskakujące, bo wtedy również najmniej sypiałam i prowadziłam niezdrowy tryb życia. Ale na

moją psychikę dobrze chyba działał fakt, że otaczali mnie wciąż ci sami ludzie, więc w ogóle nie przejmowałam się swoim wyglądem. Ani trochę. Myślałam wtedy jednotorowo – interesowała mnie tylko gazeta, całą resztę odsunęłam w cień. A wyglądałam okropnie. Kiedy to wspominam, wyraźnie to widzę. Ubierałam się byle jak, nie układałam włosów. Ale nie myślałam o tym.

– Czy unikanie takiego myślenia dawało ci wolność? – spytałam. Marii spodobało się to określenie.

– Właśnie. Miałam nastawienie: „Przykro mi, nie mam na to czasu, jestem zbyt zajęta". Nie wychodziłam też wtedy do miasta, więc w ogóle nie mam zdjęć z tamtego półrocza. I było mi z tym bardzo dobrze. Byłam zachwycona, że nie muszę się tym przejmować.

– Chciałaś być gwiazdą dziennikarstwa i nie miałaś czasu na takie głupoty? – dopytywałam, a Maria mówiła dalej:

– Otóż to. Byłam z tego dumna. Powtarzałam: „Widzę, że wszyscy się wystroili, ja nie miałam kiedy, bo byłam w gazecie". Albo: „Jestem zbyt poważna, żeby zwracać uwagę na takie pierdoły, wy się nimi przejmujcie, jeśli chcecie". Tak właśnie się czułam.

Uderzyło mnie, że ten okres stanowił dla Marii ucieczkę.

– To brzmi wyzwalająco – jakby napięty grafik pozwolił ci nie stosować się do standardów. Miałaś gotowe usprawiedliwienie.

– Zgadza się. Czułam, że mogę dać sobie spokój. I korzystałam z tego przy każdej możliwej okazji.

Maria najwyraźniej zdawała sobie sprawę, że (jak chyba wszystkie kobiety) uważała konieczność wyglądania ładnie za uciążliwą pracę. Mogła jednak powiedzieć: „Przykro mi, ale mam drugą pracę, nie dam rady wykonywać obu naraz, więc w tej chwili nie muszę wyglądać ładnie". Oto, jak potężna jest obsesja piękna: może sprawić, że kobiety będą czuły, że potrzebują usprawiedliwienia, aby choć przez pewien czas nie startować w konkursie piękności. Wyobrażam sobie formularz o treści: „Proszę podpisać w zaznaczonym miejscu, aby potwierdzić, że Maria nie musi dzisiaj ładnie wyglądać, ponieważ ma do wykonania ważne zadania".

Trolle karmią się ciałem

Kiedy byłam mała, mój dziadek opowiadał nam bajkę *Trzy koziołki spryciołki*. Czarnym charakterem był w niej okropny troll, który chciał zjeść koziołki próbujące przejść przez jego most. Podczas opowiadania dziadek odgrywał rolę trolla, warcząc tubalnym głosem, który przerażał mnie równie mocno, jak cała bajka zachwycała. Potwory z bajek nie miałyby jednak szans w starciu z prawdziwymi trollami czającymi się w internecie w oczekiwaniu na okazję, aby rozerwać na strzępy kobiecą samoocenę. Prześladowania w sieci doświadczają internauci obojga płci, ale dziewczęta i kobiety są szczególnie narażone na ataki związane z wyglądem. Zarówno w świecie wirtualnym, jak i realnym słowa używane najczęściej, aby krzywdzić kobiety, mają związek z ich powierzchownością. Powszechnie wiadomo, że zdolność do bezlitosnego krytykowania tej sfery stanowi potężny oręż – często pierwszy, po jaki sięgają internetowe trolle atakujące kobiety. Nawet posty niemające nic wspólnego z wyglądem często są zasypywane komentarzami dotyczącymi sylwetki autorki. Ich twórcami nie są wyłącznie mężczyźni – zdarza się, że panie atakują się nawzajem.

W pewnym badaniu grup fokusowych nastoletnie Szwedki ubolewały nad rozmaitymi komentarzami piętnującymi wygląd, jakie otrzymywały w mediach społecznościowych[83]. Większość trolli koncentrowała się na sylwetce i wymiarach, ale zdarzały się także uwagi dotyczące piersi, włosów i skóry. Grupa badaczy z uniwersytetów Yale i Virginia Commonwealth w ciągu zaledwie czterech godzin zebrała 4500 wpisów na Twitterze zawierających słowo *fat* („gruby”)[84]. Negatywne, uwłaczające i piętnujące wagę tweety znacznie częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn – a wyłącznie panie były celem wpisów wprost łączących pełne kształty z brakiem atrakcyjności seksualnej (na przykład „Nie mogę znieść myśli, że grube dziewczyny uprawiają seks” czy „Do licznych grubasek starających się wyglądać zmysłowo w skąpych strojach: nie róbcie tego”). W internecie nadwaga jest piętnowana codziennie, ale nie powstrzymało to grupy antyfeministów przed zorganizowaniem niedawno tygodniowego festiwalu *fat shamingu*, promowanego własnym hashtagiem. Nie powinno dziwić, że i tym razem celem ataków były niemal wyłącznie kobiety, a wpisom towarzyszył komentarz promujący błędne przekonanie, że nic tak skutecznie nie zachęca do odchudzania jak piętnowanie nadwagi.

Opublikowany niedawno artykuł *Trolls Just Want to Have Fun* (*Trolle po prostu chcą się bawić*) opisuje badanie przeprowadzone przez kanadyjskich naukowców: przeanalizowali oni cechy osobowości ponad tysiąca internautów i odkryli, że ci spośród nich, którzy angażowali się w trolling, osiągali wyniki typowe dla sadyzmu codziennego[85] – wywoływanie u innych cierpienia emocjonalnego ich uszczęśliwiało. Większość trolli jest gotowa obrzucić błotem dowolny cel. Fakt, że tak wiele z nich wybiera obelgi związane z wagą, jest znaczący – zarazem odzwierciedla i pogłębia przekonanie, że kobieta ma konkretny obowiązek wobec świata: cieszyć oczy każdego mężczyzny, który może zatrzymać na niej wzrok.

Amy Schumer w przemówieniu wygłoszonym podczas gali Ms. Foundation for Women uchwyciła sposób, w jaki trolle piętnujące wygląd przykuwają uwagę kobiet do lustra i zasiewają wątpliwości co do ich własnej wartości:

– Za każdym razem, kiedy widzę wredny komentarz na Twitterze, mam ochotę podnieść ręce i powiedzieć: „No dobra! Tu mnie macie. Rozszyfrowaliście mnie. Nie jestem ładna. Nie jestem szczupła. Nie zasługuję na prawo głosu. Zacznę nosić burkę i pracować jako kelnerka w naleśnikarni. Moje poczucie własnej wartości opiera się wyłącznie na tym, co widzicie". Ale potem myślę: „Chrzanić to… Jestem kobietą, która ma swoje przemyślenia, pytania i wiele do powiedzenia".

Psychologiczna cena mediów społecznościowych

Liczne badania dziewcząt i kobiet w wieku od gimnazjalnego do dorosłego wykazały, że częste korzystanie z mediów społecznościowych jest skorelowane z:

- większym stopniem przyswojenia szczupłego ideału piękna
- większym samouprzedmiotowieniem
- częstszymi porównaniami społecznymi
- częstszymi zaburzeniami odżywiania
- większą chęcią poddania się operacjom plastycznym
- większymi inwestycjami w wygląd
- nasilonymi objawami depresyjnymi.

W badaniu przeprowadzonym na ponad 100 Brytyjkach kobietom losowo przydzielano jedno z trzech zadań do wykonywania przez 10 minut[86]. Miały odwiedzić stronę pisma o modzie, stronę rękodzielniczą lub Facebook. Ogólnie rzecz ujmując, czas spędzony na Facebooku wprawił kobiety w bardziej negatywny nastrój. U tych, które już wcześniej miały skłonność do porównywania się, przeglądanie portalu przez 10 minut zwiększało chęć zmiany różnych aspektów wyglądu, w tym włosów, skóry i twarzy. Inne badanie, przeprowadzone na ponad 800 amerykańskich studentkach, wykazało, że kobiety spędzające więcej czasu na Facebooku są bardziej narażone na myślenie o sobie w sposób uprzedmiotowiony – a im częściej tak myślą, tym bardziej wstydzą się swojego ciała i tym mniejszą asertywność seksualną wykazują[87]. Asertywność seksualna polega na mówieniu z szacunkiem o swoich pragnieniach i uczuciach związanych z seksem – i wpływa na zdolność do odmowy i niepoddawania się presji, aby zrobić coś, na co nie ma się ochoty. Myślenie o sobie jako o rzeczy to wysoka cena za przeglądanie facebookowych postów.

Maria szczególnie mocno odczuła uczestnictwo w społecznościowym konkursie piękności, kiedy przeprowadziła się do Nowego Jorku, aby rozwijać karierę. Zauważyła, jak poukładane (zwłaszcza w pięknie wykadrowanych postach na Instagramie) są jej nowojorskie przyjaciółki i koleżanki z pracy, i nabrała poczucia, że nie jest w stanie sprostać takim standardom. W dodatku dzięki postom w mediach społecznościowych śledziła w czasie rzeczywistym, jak jej były chłopak zaczyna nowe życie. Usiłowałam dociec, jakie wydarzenie tak radykalnie zmieniło jej obraz siebie.

Moja rozmówczyni wzięła głęboki wdech i wyznała:

– Czułam, że ziemia usuwa mi się spod nóg. Byłam bardzo nieszczęśliwa. Nie miałam żadnych podstaw, żadnej infrastruktury, żadnego wsparcia. W dodatku nigdy nie myślę, że po prostu mam złą passę – zawsze dochodzę do wniosku, że powinnam coś robić lepiej. Stwierdzam: „Przyłóż się bardziej, jest milion rzeczy, które musisz poprawić”. W mediach społecznościowych widziała zaś mnóstwo zaleceń dotyczących charakteru tych poprawek.

Maria przedstawiła mi swoje doświadczenie w kontekście popkulturowym:

– Czułam się jak Andy przed swoją przemianą, na początku filmu *Diabeł ubiera się u Prady*. Myślałam tylko o tym, że wyglądam okropnie i muszę wyrobić sobie styl. Wiedziałam, że moje ubrania są kiepskiej jakości w porównaniu z tym, co noszą inni. Naprawdę zwracałam uwagę na takie rzeczy. Ciuchy, o których wcześniej niewiele myślałam, nagle stały się bardzo istotne – kinomani mogą skojarzyć, że porównanie do postaci Andy jest szczególnie trafne – ona także ukończyła dziennikarstwo na Uniwersytecie Northwestern.

Zmiana wizerunku musiała kosztować Marię wiele pracy. Kiedy podzieliłam się z nią tym spostrzeżeniem, entuzjastycznie przytaknęła, ale mówiła o tym procesie, jakby nadal trwał.

– To prawda i było to szalenie wyczerpujące. Poświęcałam temu niewiarygodnie dużo czasu. Już wcześniej sporo ćwiczyłam, a teraz zaczęłam trenować do półmaratonu. Próbowałam na rozmaite sposoby zaangażować się w pracę. Starałam się dobrać fryzurę, makijaż, strój i tak dalej. Byłam gotowa ciężko pracować, aby nadrobić wszystkie zauważone braki. Zrobiłam sobie pasemka, wydaję też sporo na kosmetyki kupowane w Sephorze. Zaczęłam chodzić do dermatologa. Robię rzeczy, które wcześniej wydawałyby mi się głupie lub błahe, na przykład pilnuję, żeby bardzo regularnie depilować brwi.

– To chyba sporo kosztuje – zauważyłam. Maria odpowiedziała ze śmiechem:

– Owszem, naprawdę sporo. I wszystko po to, aby stworzyć wizerunek nowojorczanki… Kiedy patrzę na siebie lub na swoje odbicie w lustrze, zauważam drobiazgi, które chciałabym poprawić. Bez przerwy wyskakuje coś, czego sobie nie życzę.

Maria poświęca na starania o uzyskanie wizerunku nowojorczanki nie tylko wiele pieniędzy, ale i czasu. Każdego ranka przeznacza około godziny, którą mogłaby spożytkować inaczej, na makijaż i fryzurę. Wie, że to nie w porządku, ale jak wyjaśniła:

– Nie podobają mi się reguły tej gry, ale skoro już obowiązują, chcę grać zgodnie z nimi najlepiej, jak potrafię.

Co ironiczne, podczas prac nad tym rozdziałem umawiałam sesję zdjęciową do fotografii portretowej na okładkę książki. W efekcie znalazłam się w sytuacji, której zwykle ze wszystkich sił staram się unikać. Spędziłam idiotycznie dużo czasu, zastanawiając się, jak się ubrać do sesji. Czy konieczny będzie formalny strój, który rzadko noszę?

Czy powinnam kupić nowe ubrania? Martwiłam się kwestią makijażu. Przed wykonaniem zdjęć portretowych zwykle korzysta się z usług profesjonalnej makijażystki. Czy umalowana będę nadal przypominać siebie? A może będę wyglądać lepiej? Co, jeśli mi się spodoba?

Fotografka była niezwykle przyjazna i pomocna (przyprowadziła nawet do pracowni swojego psa, aby mnie zrelaksować i poprawić nastrój), jednak cała sesja stanowiła pokaz obsesji piękna. Kilka dni później, po przejrzeniu kilkuset zdjęć portretowych, aby wybrać najlepsze ujęcia, uświadomiłam sobie, że moje lewe oko jest nieco mniejsze niż prawe, śmiejąc się, pokazuję dziąsła, a kiedy próbuję się uśmiechać z zamkniętymi ustami, wyglądam jak wściekły wilk. Wcale nie chciałam wiedzieć żadnej z tych rzeczy (większości z nich normalnie nikt nie zauważa), a tym bardziej nie zamierzałam tracić czasu na zastanawianie się nad nimi. Z tego względu bardzo rzadko publikuję swoje zdjęcia w mediach społecznościowych – nie chcę nadmiernie przyciągać uwagi, własnej ani cudzej, do swojego wyglądu. A prawie niemożliwe jest pozowanie do fotografii i obejrzenie rezultatów sesji bez zaangażowania się w szczegółowe wyliczenie własnych niedoskonałości. Staram się unikać takich doświadczeń, jak tylko mogę.

Nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo nieustanne publikowanie zdjęć w mediach społecznościowych wpłynęło na zachowanie młodych kobiet, aż do chwili, kiedy kilka lat temu grupa studentek opowiedziała mi o pozie *skinny arm* („szczupła ręka") – z dłonią opartą na biodrze i odwiedzionym łokciem – dzięki której ramiona mają wyglądać szczuplej. Zapewne widziałaś tę pozycję – pojawia się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki za każdym razem, kiedy robi się zdjęcia młodym kobietom, a jeśli dobrze się przyjrzeć, można znaleźć ją wszędzie. Moja przyjaciółka, pracująca jako rekruterka, przysyła mi fotografie w tej pozie znalezione na profilach kandydatek na portalu LinkedIn. Krewna pokazała mi zdjęcia zrobione przed szkolnym balem pewnej nastolatki. Na grupowej fotografii zrobionej przed domem przez jedno z rodziców wszystkie dziewczyny przybrały tę pozę. *Skinny arm* nie wygląda naturalnie – ale stało się normą ze względu na lęk przed pokazaniem na zdjęciu tłuszczyku na rękach. Na grupowych zdjęciach kobiet sprzed dziesięciu czy dwudziestu lat tej pozy prawie nie widać. Kiedy pisałam ten rozdział, na Uniwersytecie Northwestern odbywało się uroczyste wręczenie dyplomów, więc mój Facebook został zalany zdjęciami

uśmiechniętych absolwentów płci obojga. Niemal wszystkie młode kobiety stały w pozie *skinny arm*. Mężczyźni przybierali bardziej zróżnicowane pozycje – a zapewne niewielu z nich w ogóle wiedziało, że taka poza może wpłynąć na wygląd ciała na zdjęciu.

Moje współpracowniczki pokazały mi całą mentalną listę kontrolną, którą nauczyły się odhaczać kobiety przed zrobieniem zdjęcia. *Skinny arm* to zaledwie jeden z początkowych punktów. Poza tym trzeba obrócić się lekko bokiem, wysunąć i opuścić podbródek, lekko przechylić głowę i nieznacznie ugiąć kolano.

Nie widzę nic złego w samym fakcie, że chcemy dobrze wyglądać na zdjęciach, ale poza *skinny arm* mi się nie podoba – nie tylko dlatego, że gloryfikuje chudość. Stanowi także kolejny przejaw przenikania — poprzez media społecznościowe — świata zawodowych modeli i aktorek do codziennego życia młodych kobiet. Te z nas, które nie zarabiają na życie pozowaniem do zdjęć, powinny żyć w błogiej nieświadomości faktu, że istnieje coś takiego jak *skinny arm* – poza, która przypomina kobietom, że faktyczny wygląd ich ramion jest nie do przyjęcia, i pokazuje, że standardy kobiecej urody coraz bardziej wymykają się spod kontroli.

Kiedy w mojej pracowni pozujemy do dorocznego zdjęcia, krzyczę: „Tylko bez *skinny arm!*”, co zwykle wszystkich rozśmiesza. Zdecydowanie wolę widzieć na fotografii swoich współpracowników roześmianych niż ze szczupłymi ramionami. Skoro już musimy robić sobie zdjęcia, niech pokazują, kim jesteśmy i co jest dla nas ważne. Nie muszą stanowić kolejnej potyczki w bitwie o tytuł najseksowniejszej ani próby naśladowania standardów wyznaczanych przez supermodelki.

Styczność z lukrowanym, pozornie idealnym światem mediów społecznościowych może wywoływać u kobiet wielkie psychiczne cierpienie. Maria postanowiła z takim cierpieniem walczyć, umożliwiając sobie i innym doświadczanie internetu w inny sposób. Nie może całkowicie zrezygnować z mediów społecznościowych, ponieważ korzysta z nich w pracy, ale podchodzi do nich znacznie krytyczniej, starannie dobiera osoby, które obserwuje, i twierdzi, że bezwstydnie odmawia obserwowania innych tylko dlatego, że oni ją obserwują, jeżeli nie robią nic naprawdę ciekawego. Udało jej się także wykorzenić tendencję do podglądactwa – sprawdzania, co robią inni i jak wyglądają, nawet jeżeli nie jest nimi zainteresowana. Plotki o zaręczynach ani jej

już nie bawią, ani nie ciekawią. Nie obserwuje na Instagramie kobiet dlatego, że chciałaby wyglądać tak jak one. Postanowiła prowadzić życie, jakiego sama pragnie, zamiast, jak to ujęła: „tworzyć fajną narrację na użytek innych". Na moje pytanie, co sądzi teraz o mediach społecznościowych, odpowiedziała:

– Zdałam sobie sprawę, że absolutnie niemożliwe jest sprawdzenie, co naprawdę dzieje się w życiu innych ludzi. Kiedyś stawiałam pewne osoby na piedestale lub myślałam, że mają naprawdę wspaniałe życie… Ale zajrzałam za kulisy i uświadomiłam sobie, że nikt nie żyje w ten sposób. Taki poziom wspaniałości jest nieosiągalny. Być może tym ludziom zdarza się robić olśniewające rzeczy, ale nikt nie wie do końca, jak wygląda ich codzienne życie ani co dzieje się w ich umysłach. Naprawdę nie wiadomo.

Maria mówiła ze śmiertelną powagą. Była to dla niej ważna lekcja, dlatego nie tylko ograniczyła korzystanie z mediów społecznościowych, ale także postanowiła aktywnie przeciwdziałać temu, jak wypaczają one nasze postrzeganie cudzego życia. Odkryła, że wiele osób myśli podobnie o mediach społecznościowych i że odda im przysługę, pokazując różnicę pomiędzy lukrowanymi, wyselekcjonowanymi treściami, które ludzie prezentują, a tym, co naprawdę dzieje się za kulisami. Połączyła siły z przyjaciółką projektującą strony internetowe i razem stworzyły Cropped (wearecropped.com), stronę poświęconą spisanym w pierwszej osobie opowieściom o tych aspektach życia, których nie widać na wypielęgnowanych profilach w mediach społecznościowych. Można na niej przeczytać prawdziwe historie bez kadrowania obcinającego mniej reprezentacyjne fragmenty.

– Wyzwolenie się ze złudzeń dzięki stworzeniu Cropped miało dla mnie olbrzymie znaczenie – podkreśliła Maria. – Poczułam dzięki temu, że treści, które ludzie publikują w mediach społecznościowych, nie odzwierciedlają ich prawdziwego życia – a w każdym razie nie w pełni. Aby to sobie uświadomić, musiałam przeczytać wiele historii. Teraz naprawdę myślę o mediach społecznościowych zupełnie inaczej.

– Czy nadal porównujesz się z innymi kobietami pod kątem wyglądu? – spytałam, a moja rozmówczyni wzięła głęboki wdech i stwierdziła:

– Przez ostatnich kilka lat pracowałam nad tym, żeby przestało się to dla mnie liczyć. Powtarzałam sobie, że nie ma powodu, dla którego miałabym wyglądać w określony sposób. Staram się obiektywnie

przemyśleć, czy to powinno mieć znaczenie. – Przerwała na chwilę, a potem odpowiedziała na własne pytanie: – Coraz częściej dochodzę do wniosku, że wcale nie i że w moim życiu są ludzie, którym na mnie zależy i którzy nie oceniają mnie na podstawie wyglądu. Staram się pamiętać, że mam wiele celów, a akurat ten nie jest wart aż tyle mojego czasu.

Część czwarta
Nieskuteczna walka z obsesją piękna

9
Nie wystarczy wiedzieć, jak korzystać z mediów

Kilka lat temu dostałam e-mail od piętnastoletniej Sarah, jednej z wielu licealistek, które kontaktują się ze mną w związku z działaniami dotyczącymi postrzegania ciała. W jej przypadku chodziło o krótki film dokumentalny o tym, jak reklamy wpływają na dziewczęta. Przesłała mi link do swojego dzieła na YouTubie i spytała, czy mogłabym je obejrzeć. Materiał zaczyna się od montażu głównych podejrzanych: reklam kosmetyków do makijażu ukazujących nieludzko nieskazitelną cerę, reklamy firmy odzieżowej z niedorzecznie wyretuszowaną modelką, scen z pokazu bielizny Victoria's Secret. Po nich następują przejmujące wywiady, które twórczyni przeprowadziła ze swoimi koleżankami ze szkoły, dziewczętami w wieku 12 – 17 lat.

Na początku rozmów bohaterki wyjaśniają, co oznacza dla nich piękno. Ich odpowiedzi wprawiłyby w dumę każdego rodzica i nauczyciela. Wyjaśniają, że piękno kryje się wewnątrz, wiąże się z osobowością i każdy może zdefiniować je sam. Jedna z dziewcząt stwierdza, że dla niej najpiękniejsi są ludzie dzielący się swoją pasją. Gdyby przerwać oglądanie w tym momencie, można by uznać, że bohaterki mają się całkiem dobrze – a nawet lepiej. Po kolejnych kilku minutach filmu okazuje się jednak, że wcale tak nie jest.

W kolejnej części siedzą przed laptopem i oglądają reklamy pokazujące kobiety. Opisują, co widzą: nieskazitelną cerę, wyjątkową szczupłość, która jakimś cudem łączy się z krągłościami. Jedna z nich wspomina o ludzkich lalkach Barbie. Głos Sarah pyta z offu, jakie uczucia budzą w dziewczętach takie obrazy. Jednogłośna odpowiedź brzmi: „Smutek". To bystre dziewczyny. Wiedzą, że nigdy nie będą wyglądać tak jak modelki w reklamach, i jest im przykro z tego powodu. Wspominają, jak koledzy ze szkoły dokuczali im z powodu pełnych kształtów, dużej pupy lub zbytniej szczupłości, jak przezywano je z powodu trądziku czy żydowskiego nosa lub komentowano, że byłyby znacznie atrakcyjniejsze, gdyby zrzuciły parę kilo. Jestem pod wielkim wrażeniem ich otwartości i wrażliwości.

Jedna z nauczycielek Sarah pokazała film swoim uczniom. Kilka dziewcząt płakało podczas oglądania. Jeden chłopiec osobiście przeprosił Sarah za piętnujące ciało uwagi, które wygłaszał. Dwudziestominutowy dokument był silnym przeżyciem dla wszystkich.

Bohaterki filmu miały bardzo krytyczne podejście do oglądanych obrazów. Wytykały im brak realizmu. Jedna szczególnie trafnie zauważyła, że ideał lansowany w reklamach jest genetycznie niemożliwy. Ale czy te bystre, krytycznie myślące dziewczyny mimo wszystko chciałyby wyglądać jak modelki na wyretuszowanych zdjęciach? Owszem. Bez cienia wątpliwości. To główna słabość związana z umiejętnością korzystania z mediów. W interesującym nas kontekście ten termin obejmuje kilka aspektów. Pierwszy z nich to kształtowanie świadomości na temat komunikatów dotyczących kobiecego piękna, z jakimi mamy styczność, oraz zawartych w nich jawnych i domyślnych argumentów. Kolejny to uwzględnienie wpływu takich przekazów i wspieranie działań mających na celu stworzenie zdrowszego klimatu medialnego w oparciu o założenie, że im więcej wiemy o takich medialnych komunikatach, tym skuteczniej możemy się im oprzeć.

Umiejętność korzystania z mediów to krok we właściwym kierunku, jednak sama w sobie nie wystarczy, aby wygrać walkę z obsesją piękna. Świadomość pewnych faktów nie uchroni cię przed presją dążenia do ideału w sytuacji, kiedy wiele aspektów kultury przekonuje, że od jego osiągnięcia zależy twoje szczęście.

Niedawno poproszono mnie o wystąpienie przed grupą psychologów klinicznych. Postanowiłam zaprezentować przebieg swoich badań dotyczących postrzegania ciała przez kobiety i przedstawić płynące z nich wnioski. Zaczęłam prezentację od części, którą zatytułowałam *Kiedy byłam młoda i głupia*.

Kiedy byłam młoda i głupia (a może po prostu zbyt łatwo poddająca się nadziei i naiwna), naprawdę myślałam, że problemy kobiet z akceptacją swojego wyglądu da się złagodzić, ucząc je odpowiedniego korzystania z mediów. Sądziłam, że to panaceum. Byłam przekonana, że gdyby kobiety wiedziały, jak sztuczne są medialne wizerunki, przestałyby się porównywać z widniejącymi na nich modelkami. A bez tak istotnego procesu porównania społecznego obrazy straciłyby moc kształtowania naszego samopostrzegania.

Muszę z góry uprzedzić: byłam w błędzie.

Jak daleko sięga umiejętność korzystania z mediów?

Po obejrzeniu dokumentu Sarah napisałam do niej z pytaniem, czy zechciałaby udzielić mi wywiadu do tej książki. Rozmawiałam z nią tuż przed rozpoczęciem nauki w małej szkole na Hawajach. Sarah jest biała, ale urodziła się w Hongkongu, a później przez wiele lat mieszkała w Kanadzie. Na Hawaje przeprowadziła się niedawno, ale twierdzi, że jak do tej pory to jej ulubione miejsce.

Jak wiele innych młodych kobiet, Sarah toczyła bitwy psychologiczne ze swoim odbiciem w lustrze. Spytana, czy miała problemy z postrzeganiem własnego ciała, opowiedziała historię taką jak wiele moich rozmówczyń. W dzieciństwie nie przejmowała się swoim wyglądem. Jednak kiedy weszła w wiek dojrzewania, zaczęła uważniej spoglądać w lustro i nigdy do końca nie podobało jej się to, co w nim widziała. Jak wyjaśniła:

– Chyba każda dziewczyna w takim czy innym momencie się czegoś wstydzi. Ja kompletnie nie zwracałam uwagi na swój wygląd aż do gimnazjum. Wtedy zaczęłam dużo bardziej się krępować, zwłaszcza swojej wagi. Nigdy nie byłam otyła – po prostu niepewnie się czułam w swoim ciele.

Troski związane z wyglądem kształtowały zachowanie Sarah i zajęły jej część mentalnej przestrzeni. Kiedy spytałam, czy spędzała wtedy wiele czasu przed lustrem, odpowiedziała:

– Owszem. Czułam się bardzo, bardzo niepewnie. Miałam wtedy mocno kręcone włosy. Codziennie je prostowałam, robiłam makijaż i przestrzegałam diety.

– Jak myślisz, jak wpłynęło to na twoje życie? – spytałam, a moja rozmówczyni udzieliła bardzo przemyślanej odpowiedzi, w której podsumowała efekty.

– Ta niepewność zdominowała moje myśli i odcisnęła piętno na moim życiu. Nie lubię siebie z tamtego okresu, bo byłam wtedy tak skoncentrowana na swoim wyglądzie, że patrzyłam z tej perspektywy również na innych ludzi i ich oceniałam. Była to ważna część mojego życia. Całkowicie pochłaniała mnie powierzchowność, własna i cudza, a znacznie mniejszą wagę przywiązywałam do własnego i cudzego wnętrza.

Co ironiczne, choć obecnie Sarah walczy z medialnymi obrazami, które przyczyniają się do utrzymywania niezdrowych standardów kobiecej urody, w bardzo młodym wieku sama się na nich znalazła. Mieszkając w Hongkongu, od czwartego do dziewiątego roku życia pracowała okazjonalnie jako modelka. Wyjaśniła, że białe dziewczynki były tam bardzo poszukiwane. Sarah zauważyła wówczas, że jej wysoki wzrost, biała skóra, szczupła sylwetka i duże oczy traktowane są jako coś wyjątkowego, ale była zdecydowanie zbyt mała, żeby zdać sobie sprawę z problemów związanych z eksportem białych wzorców piękna do innych kultur. Obecnie szokuje ją myśl, że mogła nieświadomie odegrać jakąś rolę w promowaniu nieosiągalnego białego ideału piękna wśród Azjatek.

Kiedy wspomina to doświadczenie, zastanawia się, jak ją ukształtowało.

– Teraz, kiedy jestem wszystkiego świadoma, myślę, że zdecydowanie miało to na mnie wpływ. Często słyszałam: „Jaka jesteś piękna" i tak dalej. W przeciwieństwie do słów: „Jesteś taka mądra" czy „Jesteś taka dobra" wywoływały we mnie poczucie, że to jedyna rzecz, jaka się liczy – na niej oparłam całe poczucie własnej wartości i przekonanie, że to jedyny istotny aspekt mojej osoby.

Sarah wyjaśnia, że zawsze była dziewczyńska. Prenumerowała czasopisma „Teen Vogue" i „Seventeen". W liceum pierwszy raz wyjaśniono jej, jak korzystać z mediów – okazało się to punktem zwrotnym i zapoczątkowało poważne zmiany w jej życiu. Jak stwierdziła: „To jedno ze zjawisk społecznych, których nie zauważasz, dopóki się o nich nie dowiesz, a potem zaczynasz dostrzegać je wszędzie". Dodała też:

– Dotarło do mnie, że żyjemy w społeczeństwie, na które ogromny wpływ mają media. Zmieniają nasze codzienne życie i sposób postrzegania siebie i innych.

– Jak myślisz, w jaki sposób media działają na ciebie? – zapytałam, a Sarah wyjaśniła, że to, jak korzystała z mediów, opierało się na porównaniach społecznych:

– Przed rozpoczęciem prac nad projektem sprawdziłam, w jaki sposób przedstawia się dziewczyny w gazetach i telewizji – obejrzałam ich wizerunki i pomyślałam: „Hej, ja tak nie wyglądam".

Od czasu powstania filmu zmienił się sposób, w jaki postrzega media

i reklamy. Podchodzi do przedstawianych przez nie wizerunków aktywniej. Przede wszystkim jednak dzięki krytycznemu podejściu Sarah i jej przyjaciółki zaczęły się zastanawiać, dlaczego właściwie powinny poświęcać tyle uwagi swojemu wyglądowi. Jak wyjaśniła moja rozmówczyni:

– Kiedyś bywałyśmy marudne i złośliwe, dużo rozmawiałyśmy o naszym wyglądzie i o tym, co nam się w nim nie podobało. Teraz trzymamy się od tego z daleka. Nie chcemy tego podkreślać. Dlatego właściwie przestałyśmy rozmawiać o wyglądzie. – Na moje pytanie, o czym w takim razie rozmawiają, odpowiedziała z dumą: – O wszystkim! – Podoba mi się pomysł, że ograniczenie dyskusji o własnym i cudzym wyglądzie sprawia, że dziewczęta stają się bardziej otwarte na omawianie innych tematów.

Nie jestem pewna, czy umiejętność korzystania z mediów pozwoliła Sarah i jej koleżankom całkowicie zrezygnować z zajmowania się wyglądem – choć pewne fakty na to wskazywały. Później, w trakcie naszej rozmowy, przekonałam się, że przeczucie mnie nie myliło. Sarah nadal chwilami zmaga się z obsesją piękna, ale dokłada wszelkich starań, aby przed nią uciec.

Badania nad szkoleniami z korzystania z mediów prowadzonymi wśród dziewcząt z ostatnich klas szkół podstawowych i gimnazjów wykazały, że zwiększenie zdolności do prowadzenia krytycznej analizy medialnych wizerunków kobiet może zmniejszyć ich obawy związane z wagą i sylwetką oraz ograniczyć przyswajanie szczupłego ideału kobiecych kształtów. Niektóre wyniki dowodzą nawet, że takie szkolenie może zmniejszyć podatność na zaburzenia odżywiania w dłuższej perspektywie czasowej. Jego wpływ maleje jednak, jeżeli przeprowadza się je dopiero wśród licealistek lub studentek – być może jest wtedy już za późno, a medialne obrazy są zbyt głęboko zakorzenione. Jeśli zatem chcemy uczyć dziewczynki korzystania z mediów, trzeba zaczynać jak najwcześniej i robić to jak najczęściej. Nie można też na tym poprzestawać – nawet prawidłowo i odpowiednio wcześnie przeprowadzone szkolenia nie wystarczają, a ich efekty są zbyt słabe.

Umiejętność korzystania z mediów stała się popularna. Wystarczy kilka minut w internecie, aby znaleźć dziesiątki stron kwestionujących wyidealizowane obrazy kobiet, z jakimi stykamy się na co dzień, i demaskujących photoshopowe retusze. Utalentowani filmowcy

i aktywiści popularyzują krytyczne spojrzenie. Jednak kobiety na całym świecie nadal zacięcie walczą z presją sprostania wzorcom urody promowanym przez media. Musimy kontratakować wszystkimi dostępnymi środkami, a to może oznaczać, że jeden rodzaj broni nie wystarczy.

Uwaga: retusz

Aktywiści ze Stanów Zjednoczonych, z Wielkiej Brytanii, Francji, Izraela i Australii lobbują na rzecz nowego narzędzia do walki z nierealistycznymi obrazami medialnymi: etykiet z informacją, że dany obraz został wyretuszowany lub w inny sposób poddany obróbce graficznej. Przykłady z przeszłości pokazują, że takie oznakowanie może korzystnie wpłynąć na zdrowie publiczne. Wiele krajów starających się zapobiegać chorobom i zgonom związanym z paleniem wymaga zamieszczania ostrzeżeń na paczkach wyrobów tytoniowych. Stanowią one przekonującą przeciwwagę dla reklam papierosów pokazujących zdrowych, szczęśliwych palaczy. Obowiązujący ideał kobiecego piękna również można uznać za zagrożenie dla zdrowia – przyczynia się do występowania u kobiet zaburzeń odżywiania, lęków i depresji. Czemu zatem nie ostrzegać konsumentek, że to, co widzą, nie jest prawdą?

Na pierwszy rzut oka takie podejście opiera się na solidnych podstawach: jeżeli medialne wizerunki kobiet przedstawi się jako nierealistyczne, dziewczęta i kobiety nie będą ich uznawać za punkt odniesienia. Jeśli zaś nie będą się z nimi porównywać, nie mają szans źle wypaść. Jednak nawet tak obiecujące pomysły wymagają poparcia naukowymi dowodami, a, niestety, w tym przypadku wyniki badań nie są korzystne. Kilka grup sprawdziło wpływ dodania na zdjęciach ramek z tekstem: „Uwaga: obraz został poddany obróbce cyfrowej” lub podobnym.

Badania okulografem wykazują, że kobiety zauważają komunikat. Niestety, nie wpływa on pozytywnie na ich sposób postrzegania ciała. Przeciwnie, wyniki części badań dowodzą, że może on nasilić chęć uczestniczki, aby wyglądać jak modelka ze zdjęcia, oraz dążenie do szczupłej sylwetki i niezadowolenie z własnego ciała, a także zaostrzyć objawy zaburzeń odżywiania. W jednym z badań stwierdzono wręcz, że

u kobiet oglądających reklamy opatrzone takim ostrzeżeniem prawdopodobieństwo samouprzedmiotowienia rosło (w porównaniu z paniami, którym pokazano wersję bez oznakowania). Szczególnie niepokojące wyniki osiągnięto w badaniu przeprowadzonym we Francji: kobiety oglądające obrazy z ostrzeżeniami stawały się podatniejsze na negatywne myśli[88]. Uczestniczki, które zauważyły oznakowanie podczas oglądania zdjęcia modelki, szybciej rozpoznawały słowa takie jak „smutek", „bezwartościowa", „złe" czy „samobójstwo". Co gorsza, wpływ komunikatu na odbiór obrazu utrzymywał się przez dłuższy czas. Dwa miesiące później kobietom pokazano ponownie ten sam obraz, tym razem bez oznakowania, ale osiągnięto ten sam negatywny efekt.

Badanie przeprowadzone w 2015 roku na 1500 brytyjskich nastolatków i dorosłych wykazało stosunkowo zgodną opinię dziewcząt i kobiet, że wyretuszowane zdjęcia negatywnie wpływają na postrzeganie ciała (tego zdania było 74% dziewcząt i 86% kobiet)[89]. To samo badanie ujawniło jednak bardzo sceptyczne podejście do możliwości ograniczenia szkód wywoływanych przez takie obrazy poprzez wprowadzenie komunikatów ostrzegawczych. Niektóre z uczestniczek stwierdziły, że nie dysponując zdjęciem „przed", nie sposób ocenić, w jaki sposób ani w jakim stopniu zostało ono zmienione, więc samo oznakowanie niewiele wnosi. Ponadto panie wyraziły opinię, że obraz zawsze będzie miał większą siłę oddziaływania niż towarzyszące mu słowa – wielu reklamodawców doskonale o tym wie i każdego dnia wykorzystuje to zjawisko do własnych celów.

Umiejętność korzystania z mediów może szkodzić

Kilka lat temu postanowiliśmy w mojej pracowni sprawdzić poziom umiejętności korzystania z mediów wśród pań oraz ustalić, czy krytyczne spojrzenie na wyidealizowane medialne wizerunki kobiet i zdolność do znalezienia argumentów przeciwko nim istotnie pomagają chronić się przed obsesją piękna. Opracowaliśmy narzędzie do samooceny tego, jak często kobiety patrzą krytycznie na obrazy piękna widywane w mediach. Po zebraniu danych od setek uczestniczek i wypróbowaniu kilku wersji kwestionariusza udało nam się uzyskać trzy grupy wyników. Pierwsza

oceniała, jak często kobiety zastanawiają się nad tym, że obrazy, z którymi stykają się w mediach, są nierealistyczne lub fałszywe – czyli czy myślą o retuszu i Photoshopie. Druga dotyczyła konkretnie ideału szczupłej sylwetki prezentowanego w mediach. Obejmowała pytania o to, jak często kobiety uznają modelki przedstawiane w mediach za zbyt szczupłe czy cierpiące na zaburzenia odżywiania. Do ostatniej kategorii należały bezpośrednie oskarżenia reklamodawców o krzywdzenie kobiet przez wykorzystywane obrazy oraz kwestionowanie pobudek do ich wykorzystania. Wszystkie te aspekty wzięte razem obejmują treści prezentowane w szkoleniach dotyczących korzystania z mediów, koncentrujących się na wizerunku kobiety.

Kilkaset kobiet oceniło każde ze stwierdzeń w skali od 1 (Nigdy tak nie myślę) do 5 (Zawsze tak myślę). Poniższa tabela przedstawia przykłady pytań z każdej kategorii. Możesz ją wypełnić i sprawdzić, jak oceniłabyś zawarte w niej twierdzenia w skali od 1 do 5.

Kiedy widzisz modelkę w czasopiśmie, w telewizji lub na bilbordzie, jak często zdarza ci się myśleć w sposób opisany poniżej?

Zdjęcia są fałszywe	Modelki są zbyt szczupłe	Reklamodawcy krzywdzą kobiety takimi zdjęciami
Nikt nie jest aż tak idealny.	Jest zbyt szczupła, żeby być zdrowa.	Takie zdjęcia pogarszają opinię kobiet na własny temat.
Aby tak wyglądać, trzeba korzystać z usług makijażystki.	Powinna więcej jeść.	Przez takie zdjęcia kobiety czują, że muszą wyglądać idealnie.
Aby modelka tak wyglądała, fotograf musi robić różne sztuczki.	Jest zdecydowanie za chuda.	Czemu modelki muszą zawsze wyglądać tak idealnie?
Nikt tak nie wygląda bez komputerowego retuszu.	Wygląda na niedożywioną.	Kobietom nie służy patrzenie na takie zdjęcia.

Na podstawie odpowiedzi można z całą pewnością stwierdzić, że krytyczny odbiór wyidealizowanych medialnych wizerunków kobiecego piękna, z jakimi stykają się panie, jest bardzo zróżnicowany. Niestety, nie ma równie dużej pewności co do tego, czy posiadanie na podorędziu

tego rodzaju krytycznych argumentów faktycznie pomaga kobietom. Pierwsze dwie kategorie (zdjęcia są oszukane i modelki są zbyt szczupłe) w żaden sposób nie wpłynęły dodatnio na postrzeganie własnego ciała. Biegłość w korzystaniu z mediów wcale nie chroniła przed obsesją piękna. Co gorsza, kobiety, które osiągały wysokie wyniki w ostatniej kategorii (reklamodawcy krzywdzą kobiety), były w gruncie rzeczy mniej zadowolone ze swego wyglądu niż panie z niższą punktacją. Podejrzewam, że najbardziej przekonujące argumenty, jakimi kobiety reagują na takie zdjęcia, udaje im się sformułować dopiero po tym, jak doznają psychicznego uszczerbku. Zaczynamy się bronić dopiero po otrzymaniu pierwszego ciosu.

Badania przeprowadzone w innych pracowniach również wskazują, że niektóre rodzaje krytycznego podejścia do obrazów piękna mogą odbić się czkawką. Naukowcy z uniwersytetów Ohio State i Cleveland State przeprowadzili badanie na ponad 200 rodzicach i ich dorastających dzieciach. Odkryli, że nastolatki, których rodzice rozmawiali z nimi, kwestionując szczupłą sylwetkę postaci oglądanych w telewizji lub ich nierealistyczny wygląd, miały bardziej zaburzone postrzeganie swojego ciała i odczuwały silniejsze emocje negatywne[90]. Badanie na grupie licealistek dowiodło, że koncentrowanie się na wymiarach i sylwetkach modelek ze zdjęć w czasopismach wiązało się z nasileniem objawów zaburzeń odżywiania – nawet jeśli dziewczęta krytycznie odnosiły się do ich wyglądu[91]. Krytyczny odbiór obrazów wymaga skoncentrowania się na nich, a ostatnie, czego chcemy dla naszych córek, to poświęcanie jeszcze więcej uwagi nieosiągalnemu ideałowi piękna.

Inna perspektywa zakłada badanie, jak kobiety o poglądach silnie feministycznych reagują na medialne obrazy wyidealizowanej kobiecej urody. Nie ma wątpliwości, że panie określające siebie jako feministki mogą krytyczniej patrzeć na sposób przedstawiania kobiet w wizerunkach medialnych. Czy zatem feminizm chroni przed obsesją piękna? Badania wskazują, że sprawa jest złożona. Przeprowadzona przez Kenyon College analiza kilkudziesięciu badań dowiodła, że feminizm istotnie zdaje się zmniejszać tendencję kobiet do przyswajania ideału piękna promowanego w mediach[92]. To dobra wiadomość – ale jest i zła informacja. Feminizm wcale lub prawie wcale nie wpływa na myśli i odczucia kobiet dotyczące ich własnego ciała. Innymi słowy:

takie poglądy ułatwiają odrzucenie medialnych wzorców urody, ale nie okazują się zbyt pomocne, kiedy kobieta staje przed lustrem.

W rozdziale siódmym opowiedziałam o swoim badaniu, w którym kilkaset studentek miało spisać przemyślenia pojawiające się w trakcie oglądania reklam prasowych przedstawiających modelki. Być może pamiętasz rezultat: długą, smutną listę negatywnych myśli, wynikających z porównywania się do bohaterek reklam. Nie wspomniałam wówczas o tym, że uczestniczki badania miały także bardzo krytyczne podejście do oglądanych zdjęć. Były najwyższej klasy specjalistkami w korzystaniu z mediów. Ponad trzy czwarte z nich wymieniło co najmniej jedną myśl świadczącą o krytycznym podejściu do komunikatów na temat piękna lansowanych przez reklamy.

Na przykład ponad połowa kobiet wytknęła modelce nadmierną szczupłość, pisząc m.in.:

• *Niepokoi mnie to, jak wystają jej kości biodrowe, jest tak chuda, że wygląda, jakby ją to bolało.*
• *To okropne, że modelki zawsze są takie chude.*
• *To zdjęcie powinno reklamować kurację odchudzającą.*
• *Widzę jej żebra. To obrzydliwe.*
• *Czemu wszystkie te modelki wyglądają jak cholerne wykałaczki?*
• *Modelka wygląda na niedożywioną.*

Jedna trzecia badanych zauważyła, że zdjęcie jest z takich czy innych względów fałszywe:

• *Musiała być retuszowana cyfrowo. To nie jest naturalne.*
• *Zdecydowanie wygląda, jakby była poprawiana w komputerze.*
• *Nikt nie ma tęczówek w tym odcieniu zieleni.*
• *Im dłużej patrzę na tę reklamę, tym bardziej jestem przekonana, że to nie prawdziwa kobieta, a obraz – jej skóra jest zbyt nieskazitelna.*
• *Wygląda prawie jak stworzony komputerowo obraz, nie jak prawdziwy człowiek.*
• *Jedno słowo: retusz.*
• *Nikt nie wygląda tak dobrze w prawdziwym życiu. Musieli wprowadzić chyba z tysiąc poprawek, żeby osiągnąć taki efekt.*

Niektóre uczestniczki oskarżyły reklamodawców o wysyłanie destrukcyjnych komunikatów na temat urody:

• *W reklamach zawsze występują takie kobiety. Ja i inni ludzie czujemy się przez to niekomfortowo we własnych ciałach.*
• *Ta reklama bardzo skutecznie obniża samoocenę czytelników.*
• *Ta reklama powstała po to, żeby mężczyźni mogli się podniecić, a kobiety o bujnych kształtach – poczuć się beznadziejnie.*
• *Przez to zdjęcie i jemu podobne moje przyjaciółki się głodzą.*
• *Czuję się poniżona – ludzie naprawdę myślą, że dziewczyny powinny tak wyglądać, a to absolutnie niewykonalne.*
• *Gdybym poświęcała czas na dążenie do takiego wyglądu, nie zostałoby mi czasu, pieniędzy ani energii na nic innego.*
• *To nie jest wierny obraz prawdziwych ludzi. Nikt nie jest aż tak idealny. Mam nadzieję, że społeczeństwo nie będzie tego ode mnie wymagać.*

Brzmi świetnie, prawda? Bardzo cieszyłam się, czytając, z jaką pasją kobiety dokonały dekonstrukcji oglądanych zdjęć. Ale, jak się zapewne domyślasz, była i druga strona medalu. Formułowanie krytycznych argumentów przeciw wzorcom piękna narzucanym przez reklamę w żaden sposób nie powstrzymywało ich przed porównywaniem się z modelkami, a efekty nie były pozytywne.

Uczestniczki badania żarliwie krytykowały reklamodawców za wykorzystywanie niebezpiecznie chudych modelek – następnie wyrażały równie żarliwe pragnienie, aby wyglądać tak szczupło jak one. Nie wątpię, że szczerze krytykowały zdjęcia za promowanie zaburzeń odżywiania. Jednak równocześnie widok superszczupłych modelek nasilał obrzydzenie, jakie czuły do własnego ciała – pragnęły więc wyglądać jak modelka, której wcześniej wytykały wychudzoną sylwetkę.

Jedna z kobiet napisała: „Ta modelka wygląda obrzydliwie chudo. Widać jej żebra", a następnie dodała: „Chciałabym tak wyglądać" i „Jak mogę to osiągnąć?".

Kolejna zauważyła: „Ma nierealistycznie szczupłą sylwetkę i widać jej żebra. To zdjęcie obniża moją samoocenę, bo nie jestem ani tak szczupła, ani tak opalona. Czy powinnam zacząć drastycznie się odchudzać i opalać… ryzykując zdrowie? Czuję, że chciałabym być taka…

Chciałabym być modelką. Możliwe, że po obejrzeniu tego zdjęcia przestanie chcieć mi się jeść". Jeszcze inna uczestniczka stwierdziła: „Ta reklama mnie wkurza. Ludzie nie powinni być tak szczupli! Z drugiej strony wiem, że sama chciałabym być taka".

Świadomość, że zdjęcia modelek były nierealistyczne i wyretuszowane, w żaden sposób nie zniechęciła kobiet do naśladowania tego, co na nich widziały. Jedna z badanych napisała: „Nikt nie ma tak idealnej twarzy i skóry. To wszystko retusz… Czemu moja skóra nie może tak idealnie wyglądać?". Inne uwagi były jeszcze bardziej bezpośrednie: „Wiem, że ma sztuczne rzęsy, ale chciałabym, żeby moje rzęsy tak wyglądały". „Chciałabym mieć tak nieskazitelne ramiona jak te po retuszu". Zastanów się przez chwilę nad tym komentarzem. Kiedy poświęcasz dużo czasu na krytyczną analizę obrazów medialnych, występuje efekt uboczny: przetwarzasz takie obrazy dłużej i bardziej szczegółowo. Zapewne właśnie dlatego ostrzeżenia o retuszu zamieszczane na zdjęciach nie przynoszą pożądanego efektu. Sprawiają, że odbiorczynie bardziej koncentrują się na obrazach kobiet, szczególnie wiele uwagi poświęcając poprawionym obszarom ciała i twarzy. W mózgu pozostaje sam obraz – kolejne przypomnienie o ideale piękna. Ostrzeżenie nie wystarcza, aby się go pozbyć – przeciwnie, wskazuje, że jest on tak ważny i cenny, że osoby, które opracowywały obraz, włożyły dodatkowy wysiłek w jego stworzenie.

Nie wystarczy wiedzieć. Krytyczne podejście do medialnych obrazów kobiet to dobry początek, ale nie gwarantuje ochrony przed równią pochyłą porównań społecznych. Pamiętaj, że zwykle dokonujemy ich błyskawicznie i automatycznie, a często także podświadomie. Dlatego zanim rozpoczniemy dekonstrukcję szkodliwego obrazu, dzieje nam się krzywda. Umiejętność korzystania z mediów może pomóc w opatrywaniu psychicznych ran, ale niekoniecznie zapobiega ich zadawaniu. Świetnie się sprawdza w zwiększaniu świadomości klimatu medialnego panującego wokół kobiet – ale wcale nie musi to osłabiać siły oddziaływania obrazów. Podczas naszej rozmowy Sarah, licealistka i dobrze rokująca reżyserka, potwierdziła, że niedawno nabyta umiejętność obsługi mediów osłabiła nieco działanie wizerunków kobiet, z jakimi się styka – ale nadal stanowią one potężny cios.

– Udało mi się chyba zmniejszyć ich wpływ na moje samopoczucie –

stwierdziła – ale wciąż są momenty, w których mimo wszystkich badań przeprowadzonych na potrzeby projektu i wszystkich obejrzanych filmów dokumentalnych widzę obraz, wiem, że jest wyretuszowany, oszukany, że przedstawia wzorzec niemożliwy do wypełnienia – ale mimo wszystko na mnie wpływa. Nie jestem pewna, jak to się dzieje… I myślę, że to się nigdy naprawdę nie skończy.

– Czyli umiejętność obsługi mediów działa tylko do pewnego stopnia czy tylko w niektórych sytuacjach? Jak myślisz? – dopytywałam, na co Sarah szczerze odpowiedziała:

– Nadal nieco wstydzę się swojej wagi – ale już mniej, bo wiem, że obrazy, którym próbowałam dorównać, nie są prawdziwe, że przedstawiają niezdrowo chude kobiety i że nie powinnam starać się wyglądać w ten sposób.

Sarah wyjaśniła mi, że choć zmniejszyła się dla niej siła oddziaływania zdjęć na bilbordach czy w czasopismach, wyznaczany przez nie wzorzec nie przestał istnieć. Poza tym krytyczne podejście do medialnych obrazów kobiet nie powstrzymało jej przed porównywaniem się z prawdziwymi, niewyretuszowanymi kobietami, które spotyka.

– Czyli koniec końców i tak czujesz się gorsza przez porównywanie się ze znajomymi lub z przechodniami na ulicy? – spytałam. Sarah odpowiedziała z rezygnacją:

– Trochę tak. Ale ostro nad tym pracuję.

Po prostu odejdź

Kiedy byłam młodsza, rodzina zawstydzała mnie, śpiewając przebój popularny pod koniec lat sześćdziesiątych, *Walk Away Renée* (*Odejdź, Renée*). Wtedy żałowałam, że moje imię nie zostało wykorzystane w jakimś fajniejszym utworze. Dziś tekst tej piosenki przydaje się w postępowaniu z wieloma medialnymi obrazami kobiet, z którymi stykam się w codziennym życiu – szczerze mówiąc, jest znacznie przydatniejszy niż umiejętność korzystania z mediów. Kiedy natykam się na wyretuszowane w Photoshopie obrazy – odchodzę. Zamykam czasopismo. Odwracam wzrok od bilbordu. Przełączam się na inną stronę internetową. Oznaczam reklamę jako nieodpowiednią. Rezygnuję z subskrypcji, przestaję obserwować, wyciszam. Odchodzę – w każdy

możliwy sposób. Odwracam wzrok i myśli. Możliwość podjęcia dyskusji z takimi obrazami jest wspaniała. Całym sercem popieram świadomych konsumentów mediów – to myślący, zaangażowani obywatele. Jednak po zapoznaniu się ze wszystkimi wnioskami płynącymi z badań można stwierdzić, że nie ma dobrego powodu, aby oglądać takie obrazy częściej niż to absolutnie niezbędne. Lepiej po prostu odejść.

W niedawnym napadzie aktywizmu moja pracownia na Uniwersytecie Northwestern stworzyła stronę na Facebooku, aby propagować to podejście w określonym kontekście: przy kasach supermarketów i sklepów spożywczych. W wielu obszarach życia mamy przynajmniej do pewnego stopnia kontrolę nad rodzajem mediów, z jakimi się stykamy. Jednak przy kasie często jesteśmy pozbawione wyboru – musimy oglądać najgorszego rodzaju zdjęcia na okładkach czasopism. Wiemy, że takie fotografie szkodzą kobietom, a co gorsza, często towarzyszą im typowe nagłówki: wróć do formy, schudnij, przygotuj ciało na bikini, popraw tę niedoskonałość, ukryj tamten problem. Czekając w kolejce, stajesz się odbiorczynią mimo woli. Nawet jeśli sama nigdy nie kupiłabyś takiego czasopisma, teraz musisz na nie patrzeć. Proponujemy rozwiązanie: odwróć je. Oczywiście, zdarza się, że tylna okładka jest jeszcze gorsza niż przednia. W takim przypadku możesz przykryć ją innym czasopismem, z mniej niezdrowym zdjęciem na okładce. Moim zdaniem taka odwracanka może zaoszczędzić dziewczynom i kobietom stojącym za tobą w kolejce negatywnych efektów wywoływanych przez takie zdjęcia. To drobna sztuczka o krótkotrwałym działaniu – ale daje poczucie mocy. Wiele razy zdarzyło mi się podczas odwracania okładek zauważyć uśmiech wtajemniczenia u stojącej za mną dziewczyny lub kobiety albo przybić z nią piątkę.

Otaczające nas medialne wizerunki kobiecego piękna są projektowane w taki sposób, aby wpływać na nas w znaczący sposób. Zasługują na krytykę, ale niekoniecznie na nasz czas i uwagę. Nie twierdzę, że nie należy reagować – jest to jak najbardziej potrzebne. Jednak na poziomie indywidualnym jednym z najskuteczniejszych sposobów na odebranie takim obrazom mocy jest ograniczenie styczności z nimi. Zamiast walczyć z trucizną po tym, jak już dostanie się do organizmu, lepiej w ogóle nie narażać się na jej działanie. Twoja uwaga jest bardzo cenna. Dobrze przemyśl, na co chcesz ją poświęcać i czy nie warto skierować jej na coś, co bardziej na nią zasługuje.

Od czasu ukończenia prac nad filmem Sarah nauczyła się odchodzić od takich obrazów. Nie jest to idealne rozwiązanie – nie zawsze możemy odejść, a odwrócenie się plecami nie zawsze jest w stanie zniwelować efekty wieloletniej styczności z medialnymi obrazami, które ukształtowały i wzmocniły nasze wzorce. Jest to jednak krok we właściwym kierunku.

Sarah przyznaje, że być może nigdy nie uda jej się zrobić tego, do czego zachęcała ją jedna z ulubionych nauczycielek: spojrzeć w lustro i uwierzyć, że jest naprawdę piękna taka, jaka jest. Stosuje jednak inną strategię, którą bardzo polecam. Oto, jak ją opisała:

– Przekonałam się, że nie można przykładać tak wielkiej wagi do samego wyglądu. Trzeba patrzeć głębiej. Zamiast patrzeć na siebie z zewnątrz i zastanawiać się, jak wyglądam z perspektywy innych, zaczęłam rozważać, jaką jestem osobą, i przypisuję większą wartość temu, co robię i jak się zachowuję, moim cechom charakterystycznym i osobowości – a przynajmniej staram się tak postępować.

– Czy to działa? – zapytałam i niemal usłyszałam, jak Sarah kiwa głową przez telefon.

– Zdecydowanie tak. Kiedy skupiasz się na swojej osobowości zamiast na wyglądzie, czujesz się lepiej jako osoba. I tylko to się liczy.

– Czy jesteś dzięki temu szczęśliwsza?

– Znacznie – przyznała. – Odkąd nauczyłam się akceptować to, kim jestem, i koncentrować na swoim wnętrzu i planach na przyszłość, prowadzę bardziej pozytywne życie.

Chociaż nie ujęła tego dokładnie w taki sposób, wiem, co miała na myśli – odejście od sztucznych, niezdrowych, uprzedmiotowionych obrazów kobiet pozwala nam zbliżyć się do innych rzeczy. Sarah postawiła pierwsze kroki na tej drodze dzięki umiejętności korzystania z mediów, ale dalszą część musiała przejść sama. Dzięki nieskupianiu się na wyglądzie mogła poświęcić więcej uwagi temu, kim zamierza się stać. Zdradziła, że interesuje się medycyną i psychologią. Chce pomagać ludziom i liczy, że uda jej się zmienić świat na lepsze. Popieram takie podejście.

10
Problem z prawdziwym pięknem

Opowiem ci bajkę o obsesji piękna.

Dawno, dawno temu pewna kobieta spojrzała w lustro i nie spodobało jej się to, co w nim zobaczyła. Z westchnieniem odwróciła się, a później znów wbiła w nie wzrok – tak jakby mogła zmienić swoje odbicie, intensywnie się w nie wpatrując.

Być może czuła się rozczarowana swoją wagą, owalem twarzy albo cerą. Może zmartwiły ją dostrzeżone oznaki starzenia. Może jej włosy nie ułożyły się tak, jak chciała, albo ubrania niekorzystnie na niej leżały. Powód mógł być dowolny – dla tej opowieści nie ma to znaczenia.

Nasza bohaterka zauważyła za sobą w lustrze drugą postać. Przybyła jej przyjaciółka! (A może partner, partnerka lub członek rodziny. Wybierz, kogo chcesz – dla tej opowieści to drugorzędne).

– Co się stało? – spytała Przyjaciółka, widząc frustrację w oczach kobiety.

– Jestem brzydka – odparła kobieta.

– Ależ nie! – odparła Przyjaciółka. – Wcale nie! Jesteś piękna taka, jaka jesteś.

Kobieta spojrzała w lustro, a uśmiech rozjaśnił jej twarz.

– Masz całkowitą rację! Naprawdę jestem piękna! – przyznała.

I tak niezależnie od tego, co później zobaczyła lub usłyszała, co inni ludzie publikowali na Facebooku czy Instagramie, na ile reklam diet natrafiła, nigdy więcej nie wątpiła w swoją urodę. Żyła długo i szczęśliwie w błogim przekonaniu, że jest i na zawsze pozostanie atrakcyjna fizycznie. Koniec.

Czy zabrzmiało to realistycznie?

Niezależnie od tego, czy zdarzyło ci się być bohaterką opowieści, czy jej pełną dobrych intencji przyjaciółką, podejrzewam, że znasz pierwszą część. Jest całkowicie realistyczna. Zmyśliłam tylko zakończenie, w którym kazałam ci uwierzyć, że nazwanie kobiety piękną rozwieje wszystkie jej lęki związane z wyglądem.

Jeżeli ktoś twierdzi, że mówienie kobietom, że są piękne, ma pomóc im poczuć się pewniej i odgrywać większą rolę w świecie – to popsuję

mu szyki – nie tędy droga. Tymczasem wiele kampanii społecznych prowadzonych w dobrej wierze opiera się na założeniu, że samo usłyszenie tych słów może zmienić naszą autopercepcję (i definicję piękna) w taki sposób, abyśmy zawsze były zadowolone, widząc swoje odbicie. Stąd słowa: „Jesteś piękna!" na znakach, bilbordach, a nawet karteczkach samoprzylepnych umieszczanych na łazienkowych lustrach. Dlatego Dove kręci filmy reklamowe, które doprowadzają nas do łez. Dlatego piosenka *You Are So Beautiful* nigdy nie wychodzi z mody – część nas pragnie wierzyć, że te słowa to magiczny balsam dla kobiecej duszy. Niestety, to rozwiązanie wydaje się zbyt piękne, aby było prawdziwe – i takie właśnie jest. Podobnie jak umiejętność korzystania z mediów, komplementowanie piękna kobiet może odbić się czkawką. Jest jednak inny sposób.

* * *

Beth* to dwudziestotrzyletnia Chinka. Mieszka w Stanach Zjednoczonych od nieco ponad roku, planuje tu zostać jeszcze kilka lat, aby wzbogacić doświadczenie zawodowe w branży public relations, a następnie wrócić do Chin. Skierowała ją do mnie wspólna znajoma, która opisała ją jako najwspanialszą osobę na świecie, a do tego bardzo zabawną i stwierdziła, że Beth patrzy na kwestię urody w zupełnie inny sposób, który wyda mi się ożywczy. Miała rację.

Beth przyszła do mojego biura. Rozmawiałyśmy, siedząc przy zagraconym stoliku, od czasu do czasu przerywając, kiedy któryś z moich studentów zaglądał do środka, żeby się przywitać. Moja rozmówczyni wyjaśniła, że pochodzi z drugorzędnego chińskiego miasta.

– To małe miasteczko, ma zaledwie sześć milionów mieszkańców.

Wytrzeszczyłam oczy, a potem wyjaśniłam, że w Stanach Zjednoczonych metropolie tej wielkości nie są uważane za małe. Wtedy poznałam cudowny śmiech Beth – w pokoju rozległ się jej szybki jak błyskawica chichot. Zaczęłam się śmiać razem z nią – w towarzystwie Beth nie sposób tego uniknąć. Jej uśmiech jest jak słońce.

– To tylko sześć milionów – mówiła dalej, opanowując chichot. – Niewiele ludzi zna to miasto. Zdecydowanie jest mało ważne.

Beth była jeszcze mała, kiedy zrozumiała, że dla ludzi liczy się uroda. Kiedy miała mniej więcej cztery lata, jej mama, statystyczka, zaczęła

zabierać ją do restauracji, gdzie jej córka bawiła się z kelnerkami, a ona sama pracowała.

– Kelnerki mówiły rzeczy w rodzaju: „O, jakie masz śliczne oczy” albo „Masz długie rzęsy” – opowiedziała Beth. Zapytałam:

– Zapamiętałaś to mimo tak młodego wieku?

– Tak – potwierdziła Beth. – Ludzie powtarzali, że jestem urocza. Mówili rodzicom, w jakich aspektach jestem do nich podobna. Komentowali: „Odziedziczyłaś najlepsze cechy”.

– Jakie cechy uznaje się za dobre? – zaczęłam się zastanawiać. Beth podała mi listę: jasna skóra, duże oczy, długie rzęsy, wąski nos, szczupła sylwetka. Spytałam, czy to zachodni ideał, na co dostałam odpowiedź:

– Tak. Uroda supergwiazdy. Twarz, którą inni mają zapamiętać, żeby wiedzieć, czym jest piękno.

Beth była jeszcze mała, kiedy zaczęła otrzymywać takie komplementy. Przyjmowała je bezkrytycznie. Jak stwierdziła, „kupiła to” i zaufała kelnerkom. Ale kiedy trochę podrosła, zauważyła, że wszyscy chwalą urodę córek swoich przyjaciół.

Kiedy poszła do szkoły podstawowej, przyglądała się, jak nauczycielki wybierały najbardziej urocze dziewczynki do różnych zadań, na przykład wręczania kwiatów na scenie podczas wizyt dygnitarzy. Zauważyła także, że jej najładniejsze koleżanki dostawały listy miłosne od chłopaków. Moja rozmówczyni nie znalazła się wśród wybranych do wręczania kwiatów ani wśród adresatek liścików.

Zapewne spodziewasz się smutnego zakończenia – wyobrażasz sobie, jak Beth płakała przed lustrem, zastanawiając się, dlaczego ludzie nie uważają jej za ładną. Stało się jednak coś zupełnie innego. Beth nie jest bohaterką naszej bajki.

Podejście Dove

Oto komunikat, jaki większość ludzi (przynajmniej tych porządnych) pragnęłaby przekazać małej Beth, która odkryła, że nie ma cech uznawanych w jej kulturze za atrakcyjne: zapewniliby ją, że jest piękna. Być może nawet dodaliby, że ważne jest to, aby sama uważała się za piękną – a poczuje się taka niezależnie od tego, co mówi czy myśli o jej urodzie ktokolwiek inny. Krótko mówiąc, czuliby pokusę przyjęcia

perspektywy, którą nazywam podejściem Dove.

Nie da się mówić o walce przeciw obsesji piękna, nie wspominając o kampanii reklamowej Dove „Prawdziwe piękno". Podejrzewam, że większość kobiet zdążyła zobaczyć przynajmniej jeden ze starannie zrealizowanych filmików – ale być może umknęły ci bilbordy, które zapoczątkowały kampanię. Były to znakomite zdjęcia w zbliżeniu przedstawiające panie, które z takich czy innych powodów odbiegały od ideału kobiecego piękna. Odbiorców proszono, aby przyjrzeli się zdjęciom i zdecydowali, którą z odpowiedzi zaznaczyć, a następnie zagłosowali telefonicznie lub poprzez stronę internetową Dove. Bilbord na nowojorskim Times Square na bieżąco pokazywał liczbę głosów oddanych w odpowiedzi na pytanie, czy dziewięćdziesięcioześciolatka jest pomarszczona, czy wspaniała. Po plakatach przyszedł czas na szerzej zakrojoną kampanię z paniami o różnych kształtach (choć, jak zauważyło wiele osób – wszystkie miały sylwetkę klepsydry) w gładkiej białej bieliźnie, zachwalających krem na cellulit, rzekomo testowany na prawdziwych krągłościach.

Kolejny etap stanowiły popularne filmiki Dove. Pierwszy z nich, *Daughters* (*Córki*), miał premierę w 2006 roku. Wygląda jak wysokobudżetowa wersja dokumentu nakręconego przez Sarah, utalentowaną licealistkę z poprzedniego rozdziału – dziewczęta w różnym wieku rozmawiają o tym, że czują się brzydkie. Kolejny, obsypany nagrodami *Evolution* (*Ewolucja*), pokazuje w przyspieszonym tempie, jak kobieta ma robiony makijaż, układaną fryzurę, a następnie jest retuszowana w Photoshopie i w efekcie z osoby, którą można spotkać na ulicy, zmienia się w kogoś, kto może istnieć jedynie w wymyślonym świecie reklam. Trzeci film, *Onslaught* (*Szturm*), atakuje widzów migawkami przedstawiającymi modelki, reklamy kosmetyków i operacje plastyczne, a następnie apeluje do rodziców, aby rozmawiali ze swoimi córkami o urodzie, zanim zwróci się do nich przemysł kosmetyczny. Ostatnio został opublikowany kolejny film, w którym kobiety opisują siebie rysownikom i porównują powstałe na tej podstawie portrety ze (znacznie atrakcyjniejszymi) szkicami opartymi na wypowiedziach obcych osób na ich temat. Przesłanie wydaje się urocze: jesteś piękniejsza, niż myślisz. Jednak urok nie zapewnia efektywności.

Motto kampanii „Prawdziwe piękno" brzmi chwalebnie: „Sprawić, aby kobiety poczuły się dobrze we własnym ciele, i stworzyć świat, w którym

piękno stanowi źródło pewności siebie, nie lęków”. Przedstawiciele Dove twierdzili, że pomysł na kampanię zrodził się z szokujących wyników przeprowadzonych przez nich ankiet, które wykazały, że zaledwie 2% kobiet na świecie uważa się za piękne.

Wierzę w dobre intencje twórców tych reklam, chociaż Unilever, spółka-matka Dove, odpowiada również za jedne z najbardziej mizoginicznych i uprzedmiatawiających reklam w historii (dezodorancie AXE, o tobie mowa!). Mogę przymknąć oko na oczywisty fakt, że Unilever straciłby ogromne kwoty, gdyby pewnego dnia kobiety obudziły się zadowolone ze swego wyglądu, a nawet odrzucić typową dla mnie cyniczną postawę i nie wypominać tym kampaniom, że nadal łączą piękno ze szczęściem, twierdząc, że byłybyśmy mniej smutne, gdybyśmy zaakceptowały swoją urodę.

Uwierzmy Dove na słowo i załóżmy, że jego celem jest sprawienie, że kobiety poczują się piękne. Skoro tak, warto zadać podstawowe pytanie: czy takie podejście faktycznie pozwoli ten cel osiągnąć? Wydaje mi się to mało prawdopodobne.

Kiedy „Jesteś piękna” odbija się czkawką

Jedno ze stowarzyszeń studentek działających na uczelni, na której wykładam, wykazuje szczególne zaangażowanie w zwalczanie negatywnego podejścia do własnego ciała wśród młodych kobiet. Kilka lat temu jego członkinie powiesiływ studenckim centrum transparent, obok którego postawiły stolik z pisakami, i prosiły przechodzące studentki, aby wpisały na banerze coś, co podoba im się we własnym ciele. Organizatorki zgodziły się, żebym wraz z grupą asystentów spędziła tam kilka godzin i porozmawiała z kobietami po tym, jak napiszą coś na transparencie.

Przez pewien czas siedziałam w drugim końcu sali i przyglądałam się sytuacji. Nie słyszałam rozmów, ale mowa ciała była jasna jak słońce: członkini stowarzyszenia podchodziła do kobiety, wyjaśniała, o co chodzi, i wręczała jej flamaster. Patrzyłam, jak dziesiątki młodych kobiet bawią się trzymanymi w dłoniach pisakami, z twarzami zastygłymi w wyrazie przerażenia jak u spłoszonego zwierzęcia, i rozpaczliwie starają się znaleźć część swojego ciała, którą lubią. Rzecz jasna, zdarzały

się wyjątki. Pewna siebie studentka podeszła do banera i nabazgrała: „Uwielbiam swoje nogi i tyłek”, inna przyznała: „Kocham swoje wałeczki”. Ale bardzo wiele młodych kobiet miało problem z podaniem choćby jednej rzeczy we własnym ciele, która mogłaby im się spodobać. Niektóre rezygnowały, oddawały mazaki i ruszały dalej, złe na siebie, że w ogóle dały się zaczepić. Inne podchodziły do transparentu i maleńkimi literami pisały nazwy nietypowych części ciała: „Lubię swoje skórki przy paznokciach”.

Prośba o określenie, co im się podoba we własnych ciałach, okazała się kolejnym sposobem na przypomnienie kobietom o wszystkim, czego w nich nie znoszą. 30% piszących, z którymi przeprowadziliśmy wywiady, przyznało, że trudno było im wymienić choćby jedną część ciała, do której czułyby sympatię. Akcja „Kochaj swoje ciało” została przeprowadzona w jak najlepszych intencjach, ale osiągnięty efekt był odwrotny od zamierzonego. Opracowałam proste badanie, aby przeanalizować tę kwestię. Zaprosiłam młode kobiety do mojej pracowni, gdzie miały spędzić pięć minut same przy komputerze, spisując wszystkie swoje myśli i uczucia. Był jeden haczyk: co dwadzieścia sekund rozlegał się gong. Połowa badanych miała po każdym takim sygnale myśleć: „Lubię swoje ciało”, druga połowa: „Mam osiemnaście lat”. Zaraz potem uczestniczki wypełniały kwestionariusz mierzący ich odczucia na temat własnego ciała i wyglądu.

Kobiety, które miały wygłosić proste stwierdzenie: „Lubię swoje ciało”, były mniej zadowolone ze swego wyglądu niż te, które tylko podawały swój wiek. Prawidłowość stała się jasna, kiedy przyjrzeliśmy się zapiskom badanych. Te, które miały myśleć: „Lubię swoje ciało”, natychmiast zaczynały wypisywać wszystkie powody, dla których to stwierdzenie nie było prawdziwe. Jedna z nich napisała na przykład: „Co do przemyśleń zastanawiam się, co ma sprawdzać to badanie. Domyślam się, że chodzi o postrzeganie własnego ciała. Za każdym razem, kiedy myślę: »Lubię swoje ciało«, kłamię – ale i tak robię to ponownie, kiedy rozlega się gong. Staram się je lubić, ale mi się nie udaje, a za każdym razem, kiedy zmuszam się do tej myśli, przypominam sobie o niechęci do swojego ciała i czuję, co jest nie tak z każdą jego częścią. Od razu szczypię się po warstwie tłuszczu”.

Badane, które miały po prostu myśleć o swoim wieku, nie koncentrowały się na urodzie – pisały, że im się nudzi, są głodne albo

muszą się uczyć. Wspominały o swoich planach na dalszą część dnia albo o pogodzie. Bardzo rzadko w ogóle napomykały o wyglądzie.

Kiedy ostatni raz spotkaliśmy Beth, zaczynało do niej docierać, że raczej nie należy do grupy ładnych dziewczynek w swojej klasie. Moja rozmówczyni wyznała, że to odkrycie nie zrobiło na niej szczególnego wrażenia, bo jak stwierdziła ze śmiechem: „Nie zależy mi!".

– Mama zawsze powtarzała, że piękno opiera się na postępowaniu, a wygląd jest mniej istotny. – Beth wyjaśniła, że taka perspektywa ją ochroniła. Rozwinęła swoją wypowiedź, stosując sportową metaforę: nie musiała grać ofensywnie i starać się przekonać innych, że jest ładna, bo posiadała obronę – przeświadczenie, że wygląd nie jest najważniejszy.

Mama mojej rozmówczyni odegrała kluczową rolę w kształtowaniu jej podejścia do kwestii urody, jednak Beth miała także inne pozytywne wzorce. Książki, które czytała, dorastając, upewniły ją, że najważniejsza jest życzliwość dla innych. Wygląd był tak daleko na liście jej priorytetów, że poświęcała mu bardzo niewiele uwagi. Koncentrowała się na ciężkiej pracy i uczeniu się wszystkiego, czego tylko mogła. Jak powiedziała:

– Uczyłam się pilnie, bo jestem dumna. Dumna nie z tego, jak wyglądam, ale z tego, co osiągam.

Moja rozmówczyni nie ma złudzeń. Zdaje sobie sprawę, że uroda daje przewagę niezależnie od talentu czy pracowitości. Pamięta, że kiedy miała szesnaście lat, przeczytała powieść, która zrobiła na niej duże wrażenie. Bohaterka była bardzo inteligentna i, jak ujęła to Beth, robiła świetną robotę w swojej branży. Była jednak również piękna. Inne postacie komplementowały jej wygląd, chłopak był dumny z jej urody, a przyjaciele chwalili się nią.

Beth przyznała, że przez pewien czas po lekturze miała silne wrażenie, że wygląd może być jednak ważny – ale z czasem ono osłabło.

– Czy zdarza ci się jeszcze tak czuć? – zapytałam.

– Raczej nie – stwierdziła ze śmiechem. Znów roześmiałam się wraz z nią, a potem słuchałam, jak mówiła dalej: – Uważa się, że ładne dziewczyny mają więcej możliwości. Ja nie do końca w to wierzę. Sądzę, że wystarczy pracować więcej niż takie osoby, aby być od nich lepszym. – Roześmiała się ponownie, podkreślając, że nie żywi urazy do ładnych

kobiet, które mają w życiu z górki. Szczerze mówiąc, trochę im współczuje. Zdaje sobie sprawę, że muszą wydawać więcej pieniędzy na makijaż i poświęcać dużo czasu, aby nadążyć za modą – a jej nie interesuje ani jedno, ani drugie. Stara się skoncentrować na rzeczach, którymi jest naprawdę zainteresowana i które pozwolą jej stać się lepszą osobą, wartościową dla społeczeństwa.

Obawiam się, że mogłam przedstawić Beth jako krytykantkę i stworzyć wrażenie, że potępia kobiety, które przejmują się swoim wyglądem – a wcale tak nie jest. Gdybyś siedziała z nami wtedy przy moim biurku, zauważyłabyś, że moja rozmówczyni nie ma w sobie za grosz goryczy ani złośliwości. Wydaje się po prostu – z braku lepszego określenia – wolna. Jej zdolność do poświęcania całej uwagi rzeczom innym niż wygląd jest niezwykła wśród młodych kobiet. Niewątpliwie odegrało tu swoją rolę jej pogodne usposobienie. Ale wszystkie możemy starać się być bardziej podobne do Beth.

Najbardziej w opowieści Beth podoba mi się to, jak szybko odchodzi od omawiania swojego wyglądu i koncentruje się na tym, co robi. Takie właśnie podejście jest potrzebne w walce z obsesją piękna. Reklamy Dove opierają się na założeniu, że każda kobieta powinna czuć się piękna. Beth przyjęła inne ramy odniesienia – zamiast myśleć bardziej pozytywnie o swoim wyglądzie, myśli o nim jak najmniej. Robi dokładnie to, co zalecają badania na temat urody.

Nie potrzebujemy kolejnych przypomnień, że nasz wygląd jest oceniany

Wróćmy do reklam Dove. Jedna z najnowszych odsłon kampanii nosi tytuł „Choose Beautiful” („Wybierz piękno”). Dove umieściło duże znaki nad wejściami do budynków w pięciu różnych miastach. Osoby chcące dostać się do środka musiały wybrać pomiędzy wejściem oznaczonym jako piękne i drugim, opisanym jako przeciętne. Film zaczyna się od ujęć kobiet, które najpierw wydają się zaskoczone wyborem, a później ze smutkiem wybierają drugie drzwi. Kiedy jednak pierwsza kobieta pewnym krokiem wchodzi przez wejście dla pięknych, inne z podniesionymi głowami podążają za nią. Niektóre ciągną za sobą przez pierwsze drzwi swoje matki lub córki.

Zastanówmy się, co się dzieje w tym filmie. Kobiety zajmują się swoimi sprawami, myśląc o tym, o czym zwykle myślą w takiej sytuacji, aż tu nagle Dove konfrontuje je ze znakami, które wymuszają dokonanie oceny swojego wyglądu. Film sugeruje również, że z kobietą wybierającą wejście dla przeciętnych jest coś nie tak. Biedaczce brakuje pewności siebie! A co, jeśli faktycznie wygląda przeciętnie? (jest przecież statystycznie niemożliwe, żebyśmy wszystkie wykraczały ponad przeciętność). Nie ma w tym nic złego – z definicji wygląda tak większość z nas. Protekcjonalne przekonanie, że kobiety mogą po prostu wybrać piękno, nie uwzględnia również istnienia kulturowych wzorców urody o dużej sile oddziaływania. Kampania „Wybierz piękno" ma niewielkie szanse powodzenia w świecie, w którym jedynie określone typy sylwetki i twarzy są uznawane za piękne. Tego typu sygnały nie funkcjonują w próżni.

Każda z kampanii opartych na komunikacie „Jesteś piękna" sprawia, że kobiety myślą więcej o swoim wyglądzie. A wcale tego nie potrzebują! Z pewnością nie o to chodziło reklamodawcom – ale ich dzieła zachęcają do monitorowania ciała i samouprzedmiotowienia. Monitorowanie zaś prawie nigdy nie przynosi kobietom i dziewczętom pozytywnych efektów, nawet jeśli wywołuje je reklama z pozytywnym przesłaniem, sugerująca, że wszystkie kobiety są piękne.

Efekty monitorowania ciała mogą być sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem. Na przykład większość ludzi uważa zapewne, że kiedy skomplementują wygląd kobiety, poczuje się ona bardziej zadowolona ze swojej powierzchowności. Jednak wszystko, co skupia uwagę kobiety na tym, jak prezentuje się jej ciało, lub rodzi w niej poczucie, że to ciało podlega ocenie, może wywołać wstyd. Nawet jeżeli uwaga dotycząca wyglądu ma stanowić komplement i tak przypomina jej, że jest nieustannie na widoku, a to z kolei kojarzy się z stale obecnym, nieosiągalnym ideałem urody. Łatwo jest przejść od: „Ha! Podobam mu się!" do: „Chwileczkę. Może patrzy na mój brzuch. Czy ta bluzka nie opina go za mocno? A jak wyglądają moje nogi? A włosy?".

Kilka lat temu moja pracownia przeprowadziła nietypowe badanie. Wymagało ono udziału pozoranta, jak nazywa się w psychologii osobę, która podaje się za innego uczestnika, a naprawdę pracuje dla prowadzącego. Do eksperymentu zatrudniliśmy jako pozorantów kilku studentów. Ich zadanie było proste: mieli tylko udawać innego

uczestnika, a po wyjściu z pokoju osoby prowadzącej badanie – powiedzieć uczestniczce (badanie obejmowało bowiem wyłącznie kobiety) komplement. Oto, jak wyglądała sytuacja.

Prowadzący dawał pozorantowi i uczestniczce zadanie do wykonania, niemające nic wspólnego z hipotezą badawczą. Polegało na wyszukiwaniu słów i miało zająć czymś badane. Następnie prowadzący wychodził z pokoju, aby umożliwić uczestniczce i pozorantowi spokojną pracę nad trudnym wyszukiwaniem. Po minucie pozorant „przypadkowo" upuszczał ołówek, który uczestniczka za każdym razem za niego podnosiła. W jednej z grup mężczyzna reagował słowami: „Dzięki, to miłe z twojej strony", w drugiej – obrzucał uczestniczkę szybkim spojrzeniem, uśmiechał się i stwierdzał: „Dzięki. Do twarzy ci w tej koszuli". Następnie oboje wracali do zadania.

Wkrótce wracała osoba prowadząca i sadzała uczestnika i pozoranta przy osobnych komputerach, aby przeprowadzić część badania mierzącą cechy osobowości. Jeden z pomiarów stanowił test samouprzedmiotowienia, a drugi – samooceny w kwestii wyglądu. Wyniki nie były zaskakujące: u kobiet, które zostały skomplementowane, samouprzedmiotowienie było nasilone – bardziej koncentrowały się na urodzie. Jednak, co istotniejsze (i być może sprzeczne z intuicją), były także mniej zadowolone ze swojego wyglądu – a zatem męska uwaga i komplement nie tylko wywołały u nich uprzedmiotowienie, ale paradoksalnie sprawiły, że poczuły się mniej atrakcyjne.

Badanie przeprowadzone na australijskim Uniwersytecie Flinders wykazało, że nawet jeżeli komplement wygłaszała kobieta prowadząca badanie (w tym przypadku brzmiał on: „Przypadkiem rzuciłam okiem i spodobała mi się twoja koszula, do twarzy ci w niej"), zwiększał on u badanych poziom wstydu związanego z ciałem[93]. W innym badaniu, na Uniwersytecie Syracuse, okazało się, że sama zapowiedź, że uczestniczka będzie podczas badania miała kontakt ze studentem płci męskiej, wystarczała, aby pogłębić wstyd[94].

W 2016 roku, podczas wywiadu z baletnicą Misty Copeland, prezydent Obama wypowiedział z pewnością w dobrej wierze pewne uwagi: stwierdził, że jego córki mają wysoką, piękną, obdarzoną krągłościami mamę i że dobrze na nie wpłynie świadomość, że podoba mu się taki typ figury. To świetnie, że byłemu prezydentowi podoba się

żona, a jeszcze lepiej, że dba o to, jak jego córki postrzegają swoje ciało. Mniej zachwycająca jest subtelna sugestia, że dziewczynki powinny uczyć się lubić swoje ciało, gdyż mężczyznom podobają się panie o podobnej sylwetce.

Podobne komunikaty docierają do nas nieustannie. Jednym z ostatnich przykładów jest przebój Meghan Trainor *All About That Bass.* Słuchacze zachwyceni piosenką uznali ją za hymn pozytywnego podejścia do ciała. Trudno jest nie ulec urokowi wesołej melodii i tekstu stwierdzającego: „Jesteś idealna w każdym calu, od stóp do głów". Trainor zrobiła też kawał dobrej roboty, wykorzystując popkulturę do napiętnowania absurdalnych retuszy w Photoshopie. Ale coś tu nie gra: w doskonałym świecie kobiety nie powinny przejmować się, czy wyglądają „idealnie od stóp do głów". A jeśli weźmiemy tekst serio, musimy zwrócić również uwagę na fakt, że piosenkarka może nie martwić się swoimi wymiarami jedynie dlatego, że „chłopcy lubią mieć za co złapać" i że ma „pupę, za którą wszyscy się uganiają". Jeżeli narracja o akceptacji kobiecego ciała nadal opiera się wyłącznie na tym, że mężczyzn pociąga dany typ sylwetki, nie można mówić o postępie. Czy nie byłoby lepiej, gdybyśmy zamiast wyglądem mogły przejmować się intelektem i charakterem?

Spytałam Beth, czy jej ojciec rozmawiał z nią o kobietach i pięknie. Odpowiedź mnie zaskoczyła – stwierdziła, że dorastając, nie otrzymywała od ojca bezpośrednich komunikatów dotyczących urody, ale była pewna, że ma on w tej kwestii to samo zdanie, co jej matka – czyli nieszczególnie mu zależy na fizycznym pięknie.

– Skąd to wiedziałaś? – zapytałam.

– Wywnioskowałam z tego, jak traktuje moją mamę. Nie jest jak inni mężczyźni, którzy przywiązują wagę do wyglądu swoich żon. Mama nie poświęca zbyt wiele czasu na kupowanie ubrań i nie śledzi trendów. A zachowanie mojego ojca, to, jak traktuje mamę, jak szanuje jej decyzje i nigdy nie stawia jej wymagań co do wyglądu, stanowi dla mnie sygnał, że powierzchowność nie jest zbyt istotna. – Innymi słowy, czyny ojca Beth miały większą siłę oddziaływania niż jakiekolwiek komplementy.

Szczerze doceniam dobre intencje, na jakich opierają się komunikaty „Jesteś piękna". Mając do wyboru reklamy z założenia mające sprawiać, że kobiety poczują się bezbronne i nieatrakcyjne, oraz takie jak kampania Dove, stworzone, aby poprawiać paniom samopoczucie, bez

wahania wybrałabym reklamy Dove. Jednak podejście oparte na słowach „Jesteś piękna", nawet jeśli wynika z najszlachetniejszych pobudek, może powodować problemy. Kiedy kobiety cierpią, ponieważ nie czują się piękne, naszą naturalną reakcją jest chęć złagodzenia ich bólu zapewnieniami o urodzie. Mamy jednak poważne podstawy wątpić, czy takie podejście przyniesie pożądany skutek. Komplementy dotyczące wyglądu wzmacniają kulturę definiującą kobiety w kontekście ich urody. Skupianie uwagi na wyglądzie sprawia, że panie zaczynają wpatrywać się w wewnętrzne lustro w każdej sytuacji – nie ma znaczenia, czy ta uwaga ma charakter pozytywny, czy negatywny.

Kobiety, które czują się nieatrakcyjne, zwykle nie wierzą, kiedy ktoś próbuje zapewnić je, że są piękne. Gdyby obsesja piękna była tak łatwo uleczalna, nie musiałabym pisać tej książki. Byłoby lepiej, gdybyśmy, zamiast wzmacniać przeświadczenie, że fizyczne piękno stanowi istotę kobiecości, zmienili sposób mówienia o nim. Jeśli chcemy zapewnić kobietom lepsze samopoczucie fizyczne i psychiczne, musimy poświęcać mniej czasu na dyskusje o pięknie, a więcej – na omawianie ważniejszych spraw. Nie chodzi o to, żeby wypowiadać się o urodzie w inny sposób, ale o to, by mówić o niej mniej.

Byłam ciekawa, jak obojętne nastawienie Beth do urody wpływa na jej codzienne życie. Zapytałam, czy korzysta z mediów społecznościowych, a moja rozmówczyni potwierdziła, że jest aktywną użytkowniczką Facebooka i Instagrama.

– Czy zwracasz uwagę na to, jak wyglądają inne kobiety, kiedy oglądasz ich zdjęcia? – spytałam, na co Beth stwierdziła:

– Wiele osób, w tym moje bliskie przyjaciółki, zmienia różne rzeczy i korzysta z Photoshopa, aby dodać sobie urody. Mogę pokazać pani moje konta w mediach społecznościowych. Widać tam, że nic nie poprawiam. Owszem, publikuję zdjęcia – ale takie, które pokazują prawdę o tym, jaką jestem osobą.

Beth tak się zapaliła do pomysłu pokazywania mi fotografii, że wyciągnęła komórkę, aby dodać mnie do znajomych. Jak wyjaśniła:

– Wybieram te ujęcia, na których robię coś zabawnego albo na których widać mój charakter – mówiła dalej, po czym ze śmiechem zauważyła: – O nie, padła mi bateria! – i obiecała dodać mnie do znajomych później. Po otrzymaniu zaproszenia przejrzałam zdjęcia Beth i zrozumiałam, o co jej chodziło. Jest na nich mnóstwo uśmiechów,

przytulania i głupich min. Nie są pozowane. Nie zostały zrobione, aby wywoływać zazdrość czy pożądanie, ale by w zabawny sposób pokazać osobowość Beth i jej relacje z innymi.

Moja rozmówczyni przedstawiła swoją teorię na temat tego, dlaczego kobiety photoshopują zdjęcia, które zamierzają opublikować w mediach społecznościowych:

– Ludzie zachowują się tak, kiedy zarządzają swoją wirtualną tożsamością. Niektórzy starają się, aby była zbliżona do ideału. Może dlatego to robią. Ja wolę, aby moja wirtualna tożsamość jak najbardziej przypominała realną. Nie chcę być dwiema różnymi osobami.

– A jaki jest twój ideał?

– Potrafi stanąć na wysokości zadania, kiedy potrzebują go bliscy. Wypełnia swoją powinność jako córka, żona, matka i pracownica. Jest dobra w tym, czym się zajmuje, ale także czyni dobro. Właśnie w ten sposób definiuję siebie. Poświęcając czas na to, co naprawdę się liczy. – Beth zamilkła na chwilę, a potem skinęła głową na ostateczne potwierdzenie swoich słów i dodała: – Tak. To, co się liczy.

Część piąta
Jak walczyć z obsesją piękna

11
Wyciszaj negatywne przekazy

W jednej z moich ulubionych kawiarni często spotykam innego stałego bywalca, starszego pana, który lubi dyskutować o filozofii. Pewnego dnia, kiedy płaciłam przy kasie, usłyszałam, jak rozmawiał z baristką. Ośmielony jej kolczykami i tatuażami, wygłosił odważną teorię:

– Wie pani – zaczął, a jego donośny głos słychać było w całej kafejce – nie ma takiej rzeczy uznawanej za piękną w jednej kulturze, której nie uważano by za brzydką w innej. I nie ma rzeczy brzydkiej dla jednej kultury, która nie byłaby piękna dla innej.

– Myli się pan – stwierdziłam, być może nieco zbyt głośno. Nie mogłam się powstrzymać – jestem naukowcem, a on wkroczył na obszar mojej specjalizacji, nie dysponując wystarczającą ilością danych na poparcie swoich twierdzeń.

– Słucham? – starszy pan odwrócił się do mnie.

– To nieprawda – powiedziałam, wzruszając ramionami i lekko się uśmiechając. Mój rozmówca zażądał:

– Proszę wymienić jedną rzecz, którą każda kultura uważa za piękną u kobiet.

– Gładka, młodzieńcza skóra – rzuciłam.

Mężczyzna zmarszczył brwi, ale nie był w stanie odeprzeć tego argumentu. Baristka stłumiła chichot i z uśmiechem lekko pogłaskała się po gładkiej, młodzieńczej twarzy.

Ja tymczasem dopiero się rozgrzewałam. Jestem nauczycielem akademickim od tak dawna, że nie potrafię przerwać dobrze zapowiadającego się wykładu. Mówiłam więc dalej:

– Lśniące, zdrowe włosy. Duże oczy o bystrym spojrzeniu i jasnych białkach. Symetryczne rysy twarzy i kończyny. Sylwetka klepsydry.

– Niech będzie – mruknął mój rozmówca. – Ale wie pani, o co mi chodziło.

Faktycznie – wiedziałam. Wygłosił argument z cyklu „Piękno leży w oku patrzącego”. Często słyszy się takie opinie. To one napędzały kampanię Dove „Prawdziwe piękno”. Jeżeli uznaje się, że fizyczne piękno jest definiowane w sposób idiosynkratyczny, przez daną osobę

w danym momencie, można doprowadzić taki argument do skrajnej postaci i stwierdzić, że każdy jest piękny.

Brzmi to kusząco, ale taka deklaracja tworzy dwa problemy. Po pierwsze, sugeruje, że w istocie nie ma czegoś takiego jak piękno – co z kolei jest sprzeczne z mnóstwem dowodów naukowych. Piękno do pewnego stopnia tkwi w oku patrzącego, ale w znacznej mierze nie. Po drugie, taki sposób przedstawiania sprawy nie uwzględnia faktu, że nasze postrzeganie piękna opiera się częściowo na jego rzadkim występowaniu. Piękno wyróżnia się, ponieważ jest niezwykłe. Jeżeli wszystkich uznajemy za pięknych – nikt taki nie jest. Nie mówię tu o pięknie duszy czy charakteru – wewnętrzne piękno dostrzegam niemal w każdym. Ale piękno fizyczne rządzi się innymi prawami.

Kilka lat temu dziennikarka Esther Honig wywołała sensację, kiedy zatrudniła grafików z dwudziestu pięciu krajów do zretuszowania w Photoshopie swojego zdjęcia. Udzieliła im prostych instrukcji: „Uczyń mnie piękną". Na oryginalnym zdjęciu Honig ma ściągnięte włosy, jest lekko, o ile w ogóle, umalowana i ma neutralny wyraz twarzy. Kiedy zdjęcie przed i zdjęcia po trafiły do mediów społecznościowych, towarzyszący im szum koncentrował się na tym, jak różne zmiany w wyglądzie kobiety wprowadzili graficy z różnych krajów. Jeden pokolorował usta Honig na lśniący róż, inny na głęboką czerwień. Ktoś przedłużył jej włosy, ktoś inny założył hidżab.

Ja skupiłam się jednak nie na różnicach kulturowych, a na punktach wspólnych. Przeglądając zdjęcia, zauważyłam, że wszyscy graficy wygładzili cerę Honig i nadali jej równomierny koloryt, usunęli sińce spod oczu i poprawili symetrię twarzy, powiększyli i podkreślili oczy – innymi słowy, wszyscy uwzględnili cechy z listy, którą podałam kawiarnianemu filozofowi. Inne zmiany (kolorystyka makijażu, fryzura, biżuteria) stanowiły tylko różne wisienki na tym samym rodzaju tortu.

Chcę jasno powiedzieć: nie twierdzę, że kultura nie wpływa na nasze ideały piękna. Ma dla nich ogromne znaczenie. To ona sprawia, że śmieję się teraz z natapirowanej grzywki i włosów karbowanych prostownicą, które nosiłam w latach osiemdziesiątych. To za jej przyczyną w różnych okresach i różnych miejscach występowały rozmaite ideały kobiecej sylwetki: szczupły i muskularny lub miękki i zaokrąglony. Kultura może pomóc wyjaśnić, dlaczego tak wiele białych kobiet w Stanach Zjednoczonych nadal opala się w solariach, a panie

z krajów azjatyckich i afrykańskich wydają duże pieniądze na kremy rozjaśniające skórę. Kultura jest głównym tematem tej książki. Jednak piękno to kwestia złożona i robimy mu niedźwiedzią przysługę, nie uwzględniając roli biologii w naszym pojmowaniu fizycznej atrakcyjności.

Piękno zawsze będzie mieć istotne znaczenie dla ludzkiego umysłu – nie musi jednak być aż tak istotne jak obecnie. Zostaliśmy tak zaprogramowani przez ewolucję, że uwarunkowania biologiczne prawdopodobnie udaremnią próby całkowitego wyeliminowania obsesji piękna. Nie jesteśmy jej w stanie wyłączyć, możemy ją jednak wyciszyć.

Marina*, pięćdziesięcioośmioletnia biała prawniczka z Wisconsin, matka córki i syna, ma w takim działaniu wielką wprawę. Jej dwudziestopięcioletnia córka, Chloe*, napisała do mnie na Facebooku w odpowiedzi na post z ogłoszeniem o wywiadach. Wychwalała Marinę, pisząc: „Mama jakimś cudem potrafiła wychować mnie, nie wywołując problemów z postrzeganiem ciała". Chciałam dowiedzieć się więcej o tym wyczynie, więc umówiłam się z Mariną na wywiad telefoniczny. Udało jej się wykroić godzinę podczas przerwy w pracy i zadzwonić do mnie z biura.

Zwykle rozpoczynam wywiady od pytania, czy dana osoba ma wspomnienia z dzieciństwa lub młodości związane z tym, jak wygląd kształtował jej życie. Marina nie wymieniła jednego konkretnego wspomnienia, za to miała w pamięci wieloletni konflikt z matką w sprawie swojego wyglądu. Rozpoczął się on w okresie dojrzewania, kiedy mojej rozmówczyni urosły piersi, zaokrągliły się biodra i przybrała na wadze. Jak opowiedziała:

– Bardzo mi się to nie podobało. Nie rozumiałam za dobrze, co się dzieje, a zauważyłam, że ubrania źle na mnie leżą.

Marina musiała zmierzyć się nie tylko z dodatkowymi kilogramami, ale też ze swoim wyjątkowo wysokim wzrostem i długimi kończynami. Dostała worki ubrań po kuzynkach i jak wyjaśniała:

– Ze wszystkiego wystawałam. Spodnie nigdy nie sięgały mi do kostek, nadgarstki wyłaniały się z rękawów. Rzecz jasna, nie myślałam, że to ubrania na mnie nie pasują, tylko że z moim ciałem jest coś nie w porządku.

– Jak ci się wydawało, jak powinnaś była wyglądać jako nastolatka? – spytałam.

– Jak Barbie? – odpowiedziała moja rozmówczyni z nutką niepewności w głosie, po czym ciągnęła dalej: – Należałam do pierwszego pokolenia, które wychowało się z lalkami Barbie. Brałam je za wzór – lalki i moją matkę. Była bardzo szczupła i sprawna, nigdy nie miała ani grama nadwagi. Myślałam, że powinnam przypominać ją wyglądem – ale tak nie było.

Matka miała jasno sprecyzowane poglądy na to, jak powinna wyglądać Marina – i nie zachowywała ich dla siebie. Jak wspominała jej córka:

– Wysyłała mnóstwo komunikatów o tym, że jem za dużo, jestem wielka i tłusta, że powinnam nosić gorset albo wciągać brzuch, bo wyglądam za grubo. Te uwagi zaczęły się, kiedy dorastałam, i słucham ich od czterdziestu pięciu lat.

Matka Mariny ma osiemdziesiąt sześć lat. Kiedy spytałam, czy nadal komentuje wagę córki, ta odpowiedziała z emfazą: „Ooo, tak" i zaśmiała się smutno.

– Komentuje. Bez przerwy udowadnia mi, że moje ciało jest nie w porządku, nie do zaakceptowania. Słucham tych uwag, wygłaszanych bez ogródek, od wielu lat.

– Z twojego tonu domyślam się, że nie były one subtelne?

– Bynajmniej! Mówiła prosto z mostu: „Jesteś za wielka. To nie do przyjęcia". Waga jest dla mojej mamy niezwykle istotna. To pryzmat, przez który patrzy na większość ludzi. Jeśli przedstawiam jej szczupłą koleżankę, mogę być pewna, że uzna ją za wspaniałą osobę. A w miejscach publicznych bez skrępowania pokazuje palcem kobiety z nadwagą i krytykuje ich wygląd. To ważna część jej życia.

– Stwierdziłaś, że twoja mama patrzy na świat przez pryzmat wagi. Ty tak nie robisz? – spytałam. Marina odpowiedziała stanowczo:

– Zdecydowanie nie. Chociaż w naszej kulturze media nieustannie przedstawiają drobniutkie kobiety jako ideały sylwetki, więc nie wiem, jak od tego uciec. Rozumiem problem pod kątem intelektualnym, ale nie wiem, czy udało mi się od niego uwolnić.

Spytałam Marinę, czy uważa, że nadejdzie czas, kiedy kobiety nie będą musiały aż tak przejmować się opiniami innych na temat swojego wyglądu. Zaskoczyła mnie jej odpowiedź.

– Patrząc z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej, raczej nie.

– Prognozy nie są optymistyczne?

– Nie da się ukryć – stwierdziła moja rozmówczyni, a ja roześmiałam się, zaskoczona faktem, że wspomniała w rozmowie o psychologii ewolucyjnej. Takich uwag spodziewałabym się od studentki, nie od prawniczki. Pesymizm Mariny nie powstrzymał jej jednak przed próbami stworzenia dla córki otoczenia pozytywnie wpływającego na postrzeganie ciała. Pozwolił za to bardziej realistycznie ocenić, z czym przyjdzie jej się zmierzyć.

Ewolucja i piękno

Ewolucja sposobu postrzegania kobiecego piękna, na której opiera się pesymizm Mariny, jest warta omówienia. Zanim jednak przejdę do naukowych podstaw ewolucyjnych ram piękna, chciałabym napisać o pokazie, który przeprowadzam na zajęciach z psychologii urody. Pierwszego dnia proszę studentów, aby podzielili się na małe grupy i wykonali nieprzyjemne zadanie. Wręczam każdej grupie dwa takie same zestawy zdjęć – kobiecych i męskich – pobranych ze strony hotornot.com (na której internauci zamieszczają swoje fotografie, aby inni mogli je ocenić) – i proszę o ułożenie ich w kolejności od najbardziej do najmniej atrakcyjnego.

Prawda jest taka, że choć regularnie dokonujemy milczącej oceny atrakcyjności innych ludzi, to ćwiczenie budzi w studentach zażenowanie. Wielu z nich godzinami przewija zdjęcia na Tinderze w prawo lub w lewo, ale niechętnie układają rankingi urody na głos. To jednak istotne ćwiczenie, ponieważ daje bardzo znaczące rezultaty.

Rankingi poszczególnych grup zawsze różnią się nieznacznie – na przykład w zestawie kobiecym za najatrakcyjniejsze są uznawane dwie panie, ale studenci nie zawsze zgadzają się, której przyznać palmę pierwszeństwa. Podobnie jest z modelem w podartych jeansach – niektórzy oceniają go najwyżej, inni degradują o jedną lub dwie pozycje ze względu na arogancki wyraz twarzy. Jednak nie zdarza się, żeby któreś z trojga kandydatów uznanych za najatrakcyjniejszych przez jedną grupę trafiło na koniec rankingu w innej i vice versa. Pojawiają się drobne różnice zdań, ale z zasady studenci bardzo podobnie oceniają atrakcyjność fizyczną.

Muszę jeszcze raz podkreślić, że nie mówię tu o tak zwanym pięknie

wewnętrznym. Rankingi dotyczyły obcych osób, o których układający nie wiedzieli nic, poza tym, jak wyglądają. W prawdziwym świecie często zdarza się, że znajomość charakteru innych zmienia nasz sposób postrzegania ich atrakcyjności. Chyba każdy zna ludzi tak wrednych, że nie podobają nam się ze względu na nieprzyjemne zachowanie, a także osoby, które zaczynają pięknieć w naszych oczach w miarę, jak coraz lepiej je poznajemy i coraz bardziej cenimy. Jednak te drobne wyjątki nie zmieniają faktu, że ludzki mózg doskonale radzi sobie z oceną atrakcyjności fizycznej i zwykle posługujemy się przy tym podobnym zestawem kryteriów.

Naukowcy od kilkudziesięciu lat dociekają, na czym opiera się konsensus w kwestii piękna. Przeprowadzona przez Uniwersytet w Teksasie analiza setek opublikowanych badań wykazała, że jesteśmy wyjątkowo zgodni pod względem postrzegania cudzej atrakcyjności fizycznej[95]. W badaniach, w których dorośli z danej kultury oceniali atrakcyjność innych dorosłych z tej samej kultury, zgodność ocen była tak wysoka, że opisujący ją współczynnik porównywalności wyniósł 0,90 – przy wartości 1,0 oznaczającej całkowitą zgodę. Wyniki dla różnych kultur (kiedy uczestnicy z jednej oceniali osoby z innej) odznaczały się jeszcze większą zgodnością – średni współczynnik porównywalności wyniósł 0,94.

Można by stwierdzić, że dorośli są zgodni w kwestii piękna, ponieważ wszyscy wychowali się pod wpływem tych samych norm kulturowych i ideałów. Ale już niemowlęta są w stanie zidentyfikować atrakcyjne twarze i zgadzają się w ocenach z dorosłymi. W jednym z badań pokazano niemal 200 dzieciom w wieku 6 – 10 miesięcy zdjęcia, które zostały wcześniej ocenione pod kątem atrakcyjności przez dorosłych[96]. Okazało się, że maluchy zdecydowanie preferują wizerunki osób atrakcyjnych – patrzyły na nie znacznie dłużej. Ta tendencja utrzymywała się niezależnie od pochodzenia rasowego osoby na zdjęciu, nawet jeśli dzieci objęte badaniem prawdopodobnie nie widziały wcześniej ludzi z tej grupy etnicznej. Naprawdę trudno winić za takie wyniki reklamodawców czy media społecznościowe – niemowlęta nie czytają przecież „Cosmo” ani nie przeglądają Instagrama.

W toku ewolucji staliśmy się bardzo wrażliwi na ludzkie piękno, ponieważ przez miliony lat dla ludzi korzystne było wybieranie pięknych

osób (w szczególności pięknych kobiet). Nie jest tajemnicą, że piękno nadal przykuwa naszą uwagę. Zdarza się, że dosłownie nie możemy oderwać oczu od bardzo atrakcyjnej osoby. Kiedy patrzymy na ładną twarz, uaktywniają się obszary mózgu odpowiedzialne za przetwarzanie przyjemnych bodźców – nagród. Widok pięknej osoby wywołuje wydzielanie dopaminy – podobnie jak dzieje się u bardzo głodnej osoby poczęstowanej nagle kawałkiem tortu. Reakcja na piękno nie ma jednak wyłącznie podłoża biologicznego – została wzmocniona przez kulturę, na każdym kroku gloryfikującą określony ideał.

Nie ulega wątpliwości, że ludzie różnią się preferencjami co do poszczególnych cech fizycznych (na przykład niektórzy wolą blondynki, inni – brunetki), pewne czynniki pozwalające ocenić ludzką atrakcyjność fizyczną wydają się jednak uniwersalne. Na przykład nikt nie prosi makijażystki: „Czy może mnie pani umalować tak, żeby jedno oko wydawało się większe niż drugie?”. Nikt nie płaci chirurgowi plastycznemu za dodanie zmarszczek czy plam. Nie oznacza to, że nigdy nie uznamy kobiety ze zmarszczkami za piękną – ale przeważnie młodzieńcza cera wydaje nam się ładniejsza niż skóra starsza i mniej gładka. Kultura nie jest bez winy, jeżeli chodzi o standardy kobiecego piękna, jednak wspiera ją biologia. Jeżeli chcemy zwalczać wpływ obsesji piękna na kobiety, musimy szczerze mówić o tej relacji i jej źródłach.

Ewolucja wpłynęła na postrzeganie ludzkiej atrakcyjności fizycznej na dwa istotne sposoby. Po pierwsze, to ona sprawiła, że tak szybko zauważamy i oceniamy urodę. Określenie atrakcyjności innej osoby trwa zaledwie kilka milisekund. Proces przebiega błyskawicznie i zwykle automatycznie. Stopień atrakcyjności nowo poznanych ludzi zauważamy równie szybko, jak ich pochodzenie etniczne, wiek czy płeć. Drugi istotny efekt wiąże się z faktem, że to, co uważamy za piękne, stanowi częściowo wynik działania ewolucji.

Łatwo zrozumieć podstawową przesłankę ewolucyjnego postrzegania piękna: wszelkie cechy, które zwiększają zdolność do skutecznego rozmnażania, powinny być przekazywane kolejnym pokoleniom. W historii ewolucji wybór zdrowego partnera – podnoszącego prawdopodobieństwo sukcesu reprodukcyjnego – był zawsze istotnym zadaniem. Niektórzy z ludzi pierwotnych radzili sobie z tym lepiej niż inni.

Dlaczego część osób skuteczniej wybierała partnerów? Jeżeli chodzi o naszych męskich przodków, bardzo prawdopodobne jest, że ci, którym udawało się to najlepiej, zwracali uwagę na cechy wyglądu, które świadczyły o zdrowiu i płodności kobiet. Jako ich potomkowie nadal jesteśmy wrażliwi na te szczegóły. Zapewne zgadłaś już, o co chodzi: pierwszymi wyznacznikami kobiecego zdrowia i płodności są cechy, które nadal uważamy za atrakcyjne: młodość, symetria, zdrowa, czysta skóra i sylwetka klepsydry.

Wiele osób nie zgadza się z tym argumentem ewolucyjnym. Zrównywanie piękna i zdrowia wydaje się dziwne – choć trudno zaprzeczyć istnieniu związku pomiędzy wiekiem a płodnością. Niedawno przeprowadzone badania wykazują, że uznajemy osoby atrakcyjne za zdrowsze[97], nawet jeżeli czynimy to nieświadomie. Zatem nawet jeśli piękno nie stanowi obecnie wiarygodnego wyznacznika zdrowia, do pewnego stopnia za taki wskaźnik je uważamy.

Argument łączący kobiece piękno z sukcesem reprodukcyjnym także nie wszystkich przekonuje – wszak większość współczesnych kobiet przez znaczącą część płodnego okresu swojego życia stara się nie zajść w ciążę. I czy ktoś słyszał, żeby dla któregokolwiek z żyjących obecnie mężczyzn głównym celem w życiu było spłodzenie jak największej liczby dzieci z jak największą liczbą różnych kobiet? Problem w tym, że to nie ma znaczenia. Czas współczesnej kultury stanowi jedynie maleńki punkt na osi ewolucji – to zaledwie chwila w porównaniu z milionami lat, w czasie których kształtował się człowiek.

Ludzka ewolucja to bardzo powolny proces. Jak chętnie powtarzają psychologowie ewolucyjni, żyjemy wprawdzie w czasach współczesnych, ale nasze mózgi funkcjonują tak samo jak w epoce kamienia – nie są przystosowane do obecnego trybu życia, ponieważ ludzie pierwotni egzystowali w diametralnie innych warunkach. Mamy zatem do czynienia z rozbieżnością pomiędzy mózgiem niezwykle wyczulonym na zmiany w ludzkim wyglądzie a kulturą zalewającą nas obrazami piękna.

Przedawkowanie piękna

Piękno nie zostało sprawiedliwie rozdzielone między ludzi,

a błyskawiczna i automatyczna reakcja na wygląd nie jest sprawiedliwa. Jednak im lepiej zrozumiemy podłoże naszego wyczulenia na atrakcyjność, tym skuteczniej będziemy w stanie nad tymi reakcjami panować. Psychologia ewolucyjna pozwala w znacznym stopniu wyjaśnić sposób, w jaki wpływa na nas środowisko medialne.

Każdego dnia jesteśmy bombardowani niezliczonymi obrazami poprawionego, nierealnego kobiecego piękna. Nieustannie emitowany montaż kobiecych twarzy i ciał wywołuje w nas przekonanie, że wyjątkowa uroda występuje znacznie częściej, niż ma to miejsce w rzeczywistości. Przez miliony lat ewolucji żaden człowiek nie widział twarzy równie pięknej, jak te, które my codziennie oglądamy w reklamach i przed którymi trudno uciec. Ewolucja nie uczyniła nas ślepymi na piękno, ale też nie przygotowała do radzenia sobie z taką jego ilością.

Niektórzy psychologowie ewolucyjni wyjaśniają, jak wpływa na nas współczesny sposób przedstawiania piękna, posługując się pewną metaforą. W toku ewolucji staliśmy się bardzo wyczuleni na zawartość cukru i bardzo go pragniemy. Ma to sens, bo przez długi czas kalorie były trudne do zdobycia i zawsze należało zrobić ich zapas przed kolejnym okresem głodu. Dziś cukier jest tani i łatwo dostępny, ale raczej nie potrafimy zrezygnować z ciastek – podobnie jak nie umiemy odwrócić wzroku od obrazów piękna. W idealnym świecie mielibyśmy ochotę na warzywa, nie na słodycze – i znakomicie wpłynęłoby to na nasze zdrowie. Pamiętaj jednak, że nasze mózgi ukształtowały się w epoce kamienia, nie w dzisiejszych czasach. Nadmiar cukru może zaszkodzić – i podobnie destrukcyjny może być nadmiar obrazów wyidealizowanego kobiecego piękna. W ten właśnie sposób tendencje ewolucyjne w interakcji z naszą kulturą wywołują obsesję piękna.

Z badań naukowych wynika, że uroda miała znaczenie od zawsze. Przyciąga uwagę w sposób naturalny. Jednak nigdy wcześniej kultura nie zalewała nas nieustannie obrazami piękna i związanymi z nim sygnałami. Dzisiejszy sposób prezentacji piękna nie jest ani trochę naturalny, a ewolucja nie wyjaśnia powstania takiej kultury – pokazuje jednak, jak potrzebna jest zmiana. Tak jak możemy – na przykład – ograniczyć dostępność cukru dla dzieci w szkołach, możemy też świadomie poświęcać mniej uwagi kwestiom urody.

Nie zamierzam wmawiać nikomu, że jeśli wystarczająco mocno się

postaramy, fizyczne piękno przestanie się liczyć w naszych codziennych społecznych interakcjach. Nie ma dowodów naukowych popierających taki pogląd. Nie pójdę także w ślady Dove i nie będę przekonywać cię, że wystarczy zmienić sposób myślenia, a już zawsze będziesz zadowolona ze swojego wyglądu.

Nie jesteśmy w stanie całkowicie wyłączyć części mózgu, która wyczula nas na ludzkie piękno. Możemy ją jednak wyciszyć. Jeśli nie podoba ci się metafora oparta na natężeniu dźwięku, może przemówi do ciebie porównanie komputerowe. W twoim mózgu został fabrycznie zainstalowany moduł urody. Nie jesteś go w stanie odinstalować, ale im więcej innych programów uruchomisz, tym mniej mocy obliczeniowej przypadnie na ten moduł. Może więc spróbujmy wyciszyć myślenie o pięknie i dopuścić do głosu ważniejsze kwestie?

Pryzmat, przez który patrzysz na świat

Marina, prawniczka, którą przedstawiłam na początku tego rozdziału, to świetny przykład osoby, która stara się wyciszyć kwestie piękna. Jej motywacja wynika częściowo z nadal odczuwanego bólu wywołanego komentarzami matki na temat jej ciała. Jak mi opowiedziała:

– Były bardzo, bardzo szkodliwe. Miałam bardzo niską samoocenę. Przez wiele lat naprawdę myślałam, że jestem do niczego i nie zasługuję na miłość. – Marina zdaje sobie sprawę, że jej matka patrzy na świat przez pryzmat wyglądu, ale sama stara się widzieć go w inny sposób.

Ja zastąpiłabym w tej sytuacji słowo „pryzmat” psychologicznym terminem „schemat”. Schematy pozwalają nam zorganizować i ustrukturyzować wiedzę o sobie i o świecie – ale nie są jedynie biernymi zakładkami w mózgu. Aktywnie wpływają na to, czemu poświęcamy uwagę i jak uzupełniamy niekompletne lub wieloznaczne informacje. Na przykład, jeżeli masz negatywny schemat własnego „ja”, jest prawdopodobniejsze, że zinterpretujesz brak odpowiedzi na SMS jako dowód, że znajomy cię nie lubi albo jest na ciebie zły. Osoby, których schemat „ja” jest pozytywny, częściej zakładają, że znajomy jest zajęty lub zapominalski. Innymi słowy, schematy nie tylko pomagają nam zorganizować doświadczenia, ale także wpływają na sposób postrzegania rzeczywistości.

Wszyscy mamy schematy związane z wyglądem, ale są one różne. W przypadku niektórych ludzi sposób postrzegania atrakcyjności fizycznej ma wpływ na wszystko, co myślą o sobie i innych. Ich schemat wyglądu jest wykorzystywany nieustannie do filtrowania sądów i przemyśleń. Inni rzadko korzystają z tego schematu i przez większość czasu pozostaje on uśpiony.

Jeżeli twój schemat wyglądu jest stale aktywny, postrzegasz świat w tym kontekście. Spotykając nowych ludzi, koncentrujesz się na ich powierzchowności. Jeśli zdarzy ci się coś dobrego lub złego, zakładasz, że miało to coś wspólnego z twoim wyglądem. Oglądając film, zwracasz większą uwagę na wygląd aktorów niż osoby rzadziej korzystające z tego schematu. Lustra przykuwają twoją uwagę i szybciej koncentrujesz myśli na monitorowaniu własnego wyglądu.

Wyobraź sobie schemat jako sieć rozgałęziającą się na inne obszary wiedzy. W przypadku matki Mariny schemat wyglądu był niezwykle silny i dobrze rozwinięty. Wygląd łączył się dla niej z osobowością, moralnością, wartością danej osoby, sukcesem. Mogła zwracać uwagę na rozmaite aspekty rzeczywistości, najczęściej skupiała się jednak na wyglądzie. Ta fiksacja wpływała na sądy o innych ludziach i na zachowanie – a także nieustannie krzywdziła jej córkę.

Marina wiele razy próbowała odwrócić uwagę matki od wyglądu. Chciała powstrzymać ją przed wygłaszaniem komentarzy piętnujących ciało, zwłaszcza skierowanych do obcych osób. Zwykle robiła to, drocząc się z nią i próbując pokazać łagodniejszy sposób formułowania takich sądów. Innym razem sprowadzała jej argumenty do absurdu, aby pokazać, jak są bezsensowne. Jeżeli matka nazwała jakąś kobietę grubą, córka rzucała sarkastycznie: „Taka jest tłusta? Czyli nie zasługuje na miłość i w ogóle nie powinna żyć, tak?”. „Nie o to mi chodziło”, odgryzała się matka, ale wkrótce rzucała kolejny podobny komentarz.

Bezpośrednia interwencja w celu zmiany zachowania nie zadziałała, zatem moja rozmówczyni postanowiła zmienić podejście – skoncentrować się na kształtowaniu własnego życia i życia swoich dzieci w zdrowszy sposób.

Marina mówi, że unika patrzenia przez pryzmat wyglądu, jak to robiła jej matka – czyli stara się, aby schemat oparty na wyglądzie nie wpływał na kontakty ze światem ani myśli na własny temat. Aktywnie ten schemat zwalcza, oddzielając wygląd od poczucia własnej wartości. Na

przykład zdarza jej się stać przed lustrem i rozpaczać nad rozmiarem swoich bioder. Kiedy spytałam, jak otrząsa się z takich myśli, wyjaśniła, że mówi sobie: „Wiesz co? Jestem istotą ludzką zasługującą na akceptację, nawet jeśli mam kilka dodatkowych centymetrów w biodrach". Zastępuje schemat oparty na wyglądzie innym, łączącym wartość człowieka z jego charakterem zamiast z sylwetką.

Nie chodzi o to, że moja rozmówczyni całkowicie zrezygnowała z troski o wygląd. Większość kobiet do tego nie dąży, a nawet gdyby postawiła sobie taki cel, byłby on niemal niemożliwy do osiągnięcia. Jak stwierdziła Marina:

– Nie mam obsesji na punkcie swojej powierzchowności i urody, chociaż zdaję sobie sprawę z tego, jak wygląd wpływa na postrzeganie mnie przez innych. Po prostu nie daję się bez reszty wciągnąć w ten świat – Marinie nie było łatwo nauczyć się, jak mniej przywiązywać wagę do wyglądu, a i tak miała nieco łatwiej, ponieważ dorastała przed epoką mediów społecznościowych. Jeśli jej dzieci zdecydują się podążyć tą samą ścieżką, dla nich będzie ona bardziej stroma.

Marina postanowiła wycofać się z wyścigu do piękna między innymi poprzez rezygnację z makijażu. Byłam pod wrażeniem faktu, że mojej rozmówczyni udaje się nie malować mimo pracy w korporacji, i powiedziałam jej o tym. Ja, jako wykładowca akademicki, mogę odpuścić sobie makijaż i zwykle nie ma to żadnych konsekwencji poza uwagami, że wyglądam na zmęczoną. Ale Marina jest prawniczką i w jej miejscu pracy z pewnością panuje presja zgodności z tradycyjnymi ideałami kobiecej urody. Jak stwierdziła:

– Owszem, nakładam nieco błyszczyku. To ustępstwo z mojej strony. Ale nie maluję się mocno i już.

– Czy to był świadomy wybór? Czy w pewnym momencie postanowiłaś zrezygnować z makijażu?

Moja rozmówczyni na chwilę zamilkła, aby się nad tym zastanowić. Malowała się w okresie dojrzewania i po dwudziestce.

– Kiedy zaczęłam pracę, uważałam, że powinnam się malować, bo muszę wyglądać profesjonalnie – więc nakładałam lekki makijaż. Potem mi się to sprzykrzyło i po prostu przestałam. Także doskonale zdaję sobie sprawę, że podejmuję świadomą decyzję o niestosowaniu makijażu, naruszając w ten sposób pewne standardy w zakresie kobiecego wyglądu. Ale kiedy rozglądam się wokół, muszę przyznać: ludzie

uważają, że nadaję się do tej pracy, chociaż nie jestem umalowana. Ot co!

Marina wie, że niektóre kobiety lubią bawić się makijażem i przyznaje, że może on mieć wartość artystyczną i stanowić sposób na wyrażenie siebie. Zauważyła jednak także, że niektóre kobiety uważają się za niekompletne i jeśli nie przykryją makijażem niedoskonałości, wstydzą się wyjść z domu. Nie zamierza pielęgnować w sobie takiego poczucia. I zdecydowanie nie chce, żeby jej córka wstydziła się wyjść z domu nieumalowana. Jak powtórzyła:

– Kobiety malują się z różnych powodów i nie mam do nich o to pretensji. Ale ja w to nie wchodzę. Po prostu. – Wyobraziłam sobie w tym momencie, jak tupie nogą.

Marina ma empatycznego i wspierającego męża, który wspomaga ją w patrzeniu na świat przez inny pryzmat, niż robiła to jej matka. Jego zachowanie ma większą moc niż jakiekolwiek matczyne słowa. Moja rozmówczyni określiła mężowską czułość jako uzdrawiającą. Fakt, że jesteś szeroka w biodrach, a mimo to czujesz się kochana, podważa w twoim umyśle związek pomiędzy wymiarami a wartością jako osoby. Marina nie jest jednak w stanie całkowicie uciec przed schematem opartym na wyglądzie, ponieważ aktywują go różne elementy kultury. Jak mi powiedziała:

– Kiedy funkcjonuję w świecie, oglądając obrazy kobiet prezentowane przez media, trudno mi uciec przed osądzającą postawą i poczuciem nieodpowiedniości – są silne i głęboko zakorzenione.

Ludzki umysł i tak już przywiązuje zbyt dużą uwagę do urody. Dlatego jeszcze większe skupianie się na wyglądzie poprzez powtarzanie kobietom, że są piękne, ma niewielkie szanse poprawić ich samopoczucie, gdy przeglądają się w lustrze. Sposób postrzegania ciała nie opiera się wszak wyłącznie na stopniu zadowolenia z własnego wyglądu, ale także na tym, jak duże znaczenie przypisuje się wyglądowi i jak dużą rolę pozwala mu się odgrywać w życiu. Jeżeli wyciszysz schemat oparty na wyglądzie, możesz poczuć się lepiej we własnym ciele, nie zmieniając powierzchowności.

Thomas Cash, badacz zajmujący się postrzeganiem ciała, i jego współpracownicy opracowali narzędzie pozwalające samodzielnie zmierzyć, jak duży wpływ na myślenie o sobie mają schematy oparte na

wyglądzie[98]. Jak było do przewidzenia, panie uzyskują w tej skali wyższe wyniki niż panowie, zdecydowanie częściej zgadzając się ze stwierdzeniami: „Mój wygląd stanowi istotną część tego, kim jestem", a zdecydowanie nie zgadzając się z: „Nigdy nie zwracałam większej uwagi na swój wygląd" czy „Rzadko porównuję się z innymi pod względem wyglądu". Im więcej punktów zdobędą kobiety, tym mniej są zadowolone ze swego wyglądu i tym niższą mają samoocenę. Są również bardziej narażone na zaburzenia odżywiania i kompulsywne ćwiczenie. Patrzenie na świat przez pryzmat wyglądu nie wpływa korzystnie na zdrowie – ani fizyczne, ani psychiczne.

Marina nie chciała, aby życie jej córki zdominował schemat oparty na wyglądzie. Jak mi opowiedziała:

– Jednym z moich celów jako rodzica było wychowanie córki, która będzie się dobrze czuła ze sobą i uniknie problemów, z którymi sama się zmagałam. Bardzo mi zależało, żeby miała zdrowsze podejście niż ja, i świadomie robiłam wszystko, co mogłam, aby nie wpadła w pułapkę, w którą ja zostałam wepchnięta.

– Jak się do tego zabrałaś? – spytałam. Wywiad przeprowadziłam dzięki entuzjastycznej rekomendacji jej córki, zatem działania Mariny najwyraźniej przyniosły skutek. Moja rozmówczyni odpowiedziała ze śmiechem:

– Przypominałam sobie, co robiła moja matka, i zachowywałam się odwrotnie.

W kwestii podejścia Chloe do jedzenia Marina starała się unikać skrajności. Nie wymagała, aby córka zawsze zjadała wszystko z talerza, ale też nie krytykowała jej wyborów żywieniowych ani nie mówiła dziewczynce, że je za dużo. Jak wyjaśniła:

– Starałam się nie robić z jedzenia problemu ani pola bitwy – chciałam, żeby czuła, że może jeść to, na co ma ochotę, i aby zwracała uwagę na wewnętrzne sygnały dotyczące głodu i sytości. By nauczyła się jeść zdrowiej niż ja.

– Wielu rodziców często powtarza swoim córkom: „Jesteś taka śliczna! Ależ jesteś piękna". Często mówiłaś tak do Chloe?

– Nie. W gruncie rzeczy starałam się mówić: „Jesteś świetną przyjaciółką, jesteś bardzo miła i bystra, jesteś dobrym człowiekiem". Nie skupiałam się na wyglądzie, starałam się wysyłać dużo sygnałów

o różnych innych zaletach.

Marina monitorowała także programy telewizyjne oglądane przez Chloe, aby uchronić ją przed wpływem mediów skoncentrowanych na wyglądzie i audycji mogących doprowadzić do negatywnego postrzegania ciała. Zaprenumerowała też dla córki „New Moon", czasopismo dla dziewcząt mające stanowić antidotum na dominującą w kulturze popularnej obsesję na punkcie urody i podkreślające interesujące rzeczy, którymi zajmują się dziewczęta i kobiety.

Pewnego dnia Chloe poprosiła o lalkę Barbie. Był to kryzysowy moment dla Mariny, której zabawa takimi lalkami nie pomogła w akceptacji własnego wyglądu. Wyglądało jednak na to, że dziewczynka chce mieć lalkę przede wszystkim dlatego, że jej koleżanki wspólnie bawią się Barbie, więc moja rozmówczyni i jej mąż postanowili nie rozdmuchiwać sprawy. Odbyli krótką rozmowę z córką na temat wizerunku Barbie i tego, z czym się on wiąże, później kupili lalkę i obserwowali, jak z niej korzysta. Marina opowiedziała z dumą, że kiedy przychodziły koleżanki, Chloe wyjmowała lalkę i bawiła się nią. Po wyjściu gości Barbie wędrowała do szafy i siedziała tam do kolejnej wizyty.

Moja rozmówczyni zdaje sobie sprawę, jak trudno jest dziewczętom dorastającym w naszej kulturze postrzegać swoje ciało w zdrowy sposób, zrobiła więc, co mogła, aby stworzyć dla Chloe otoczenie, w którym problemy, z jakimi sama się mierzyła, nie odgrywałyby istotnej roli. Koncentrowała się nie tyle na mówieniu córce określonych rzeczy, co na przemilczaniu pewnych spraw. Nie komentowała kwestii jedzenia, wagi czy cudzej atrakcyjności.

– Starałam się być dla niej oparciem, nie mówiąc zbyt wiele na temat jej ciała. Uznałam, że dostanie wystarczająco dużo takich komunikatów od reszty świata, a od rodziców potrzebuje miłości, wsparcia i przekonania, że jest w porządku. Uzgodniliśmy to z mężem i stworzyliśmy wspólny front, przekazując jej i naszemu synowi komunikat: „Jesteś w porządku". Nie rozmawialiśmy o tym, że jest idealna, ale staraliśmy się, aby dotarł do niej pozytywny przekaz o naszej miłości. Staraliśmy się wychować dzieci, które będą się dobrze ze sobą czuły.

Problemy z postrzeganiem ciała wiążą się z płcią, więc Marina podjęła taką decyzję z myślą o Chloe, ale w ten sam sposób podchodzili z mężem

do syna – wszak chłopcy również przejmują się wyglądem, a nie ma powodu, aby wspierać rozwijanie obsesji na punkcie urody u którejkolwiek płci. Fakt, że Marina i jej mąż mieli takie samo podejście, również wiele znaczył dla ich dzieci – pokazał im, że walka z obsesją piękna nie jest wyłącznie zadaniem kobiet. Może – i powinien – przyłączyć się do niej każdy.

Obsesję piękna napędza u kobiet między innymi poczucie, że uroda jest niezbędna do szczęścia. Jak mogłoby być inaczej, skoro tak duża część mediów, z którymi mamy kontakt, wzmacnia takie przekonanie? Możliwe, że matka Mariny uważała jej wagę za tak istotną, bo szczerze wierzyła, że córka zdobędzie szczęście jedynie wówczas, gdy będzie szczupła.

Ważne jest, aby uświadomić sobie, że nie ma naukowych dowodów na poparcie tezy, iż szczęście wymaga aparycji modelki. Badanie przeprowadzone na ponad 200 studentach przez Eda Dienera, naukowca zajmującego się kwestią piękna, wykazało, że najszczęśliwsi z uczestników nie wyróżniali się wyglądem atrakcyjniejszym niż ci, których poziom szczęścia był przeciętny[99]. Atrakcyjność fizyczna wykazuje niewielką korelację z ogólnym poziomem szczęścia – trzeba jednak zachować ostrożność przy interpretacji tego wyniku, ponieważ osoby szczęśliwe uważają się za atrakcyjniejsze fizycznie niż nieszczęśliwe. A nawet jeżeli uznamy, że faktycznie występuje niewielki związek pomiędzy wyglądem a poziomem szczęścia, nie ma to szczególnego wpływu na nasze codzienne życie, ponieważ istnieją o wiele ważniejsze czynniki decydujące o szczęściu. Bardziej niż piękno liczą się związki, poczucie sensu i wymagająca, ciekawa praca. Podobnie prawdą jest, że wygląd wpływa na to, jak postrzegają nas inni – jednak bynajmniej nie w tak istotny sposób, jak wydaje się większości ludzi. Uprzedzenia związane z pięknem nie mają decydującego znaczenia, które często im przypisujemy. Piękno to nie panaceum.

Decyzja

Eric Stice, badacz z Oregon Research Institute zajmujący się kwestią postrzegania ciała, wprowadził nowe podejście do poprawiania obrazu

ciała u kobiet i wspierania zdrowych nawyków związanych z odżywianiem i ćwiczeniami.[100] Opiera się ono na zjawisku dysonansu poznawczego. Dobrze czujemy się, kiedy nasze myśli i zachowania są spójne. Na przykład wytrąca nas z równowagi, jeżeli uważamy się za dobrych i hojnych, a zachowujemy się okrutnie i samolubnie. Można usunąć dysonans na kilka sposobów. Albo uznamy, że w istocie jesteśmy okrutni i egoistyczni, albo zmienimy zachowanie, aby zgadzało się ze sposobem postrzegania siebie.

Programy opracowane przez Stice'a wykorzystują moc dysonansu, aby zmienić reakcje młodych kobiet na wyidealizowane kobiece wizerunki w mediach. Uczestniczki ćwiczą otwarte odrzucanie szczupłego ideału sylwetki poprzez odgrywanie ról i dyskusje. Na przykład w jednym ćwiczeniu prowadzący odgrywa rolę osoby stosującej nadmiernie surową dietę, a uczestniczki na zmianę starają się zakwestionować jego przekonanie, że skrajna chudość zapewni mu zdrowie i szczęście. W innym ćwiczeniu uczestniczki mają napisać list do nastolatki mającej problem z postrzeganiem własnego ciała, wyjaśniający niebezpieczeństwa i koszty związane z dążeniem do superszczupłego ideału lansowanego przez media. Na kolejnym spotkaniu kobiety czytają na głos listy przed kamerą, a nagranie mogą opublikować w mediach społecznościowych, aby pomóc w rozpowszechnianiu zawartego w nim przesłania.

Kiedy poświęci się sporo energii na publiczną argumentację skierowaną przeciw sztywnym ideałom piękna – tak jak kobiety w programie Stice'a – kierowanie się tymi ideałami grozi dysonansem poznawczym. W kilkunastu kontrolowanych badaniach stwierdzono, że programy oparte na dysonansie powodują u młodych kobiet znaczące i długotrwałe ograniczenie przyswajania ideału piękna lansowanego przez media. Dla jasności – nie oznacza to, że panie stają się całkowicie odporne na komunikaty dotyczące wyglądu. Dowodzi jednak, że możemy ograniczyć ich wpływ.

Przeprowadzono niedawno badania z wykorzystaniem fMRI (funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego), mające sprawdzić, jak mózgi uczestniczek programów opartych na dysonansie zareagują na medialne wizerunki szczupłego ideału ciała. Wyniki okazały się imponujące: w porównaniu z grupą kontrolną

kobiety wykazywały mniejszą aktywację jądra ogoniastego[101], obszaru mózgu związanego z ośrodkiem nagrody. Innymi słowy, da się zmienić sposób, w jaki reagujemy na ideały dotyczące ciała. Być może nie uda nam się całkowicie wyeliminować wyrzutu dopaminy wywoływanego oglądaniem idealnych wizerunków, ale możemy go zmniejszyć.

Ponieważ jednak nie jesteśmy w stanie pozbyć się wrażliwości na ludzkie piękno, najlepiej byłoby, gdybyśmy starali się nie tylko odrzucić niezdrowe ideały urody, ale także ograniczyć styczność z koncentrującymi się na tym obrazami i tematami. Ewolucja sprawiła, że nasze umysły reagują na syreni śpiew piękna, a kultura wykorzystuje tę słabość – do nas należy wyciszenie tego głosu.

Prawdą jest, że większość z nas musi przywiązywać choć odrobinę wagi do swego wyglądu, aby uniknąć kosztów społecznych, jakie łączyłyby się z całkowitym unikaniem lustra. Nie chodzi jednak o zupełne odcięcie się od kwestii urody, a o zadbanie, aby znalazła się na swoim miejscu na liście priorytetów – za innymi, istotniejszymi sprawami. Jeśli nie jesteś pewna, jakie to sprawy, poświęć chwilę na sporządzenie listy rzeczy, które są dla ciebie ważne. Założę się, że będziesz zaskoczona, ile jest w twoim życiu głęboko zakorzenionych wartości istotniejszych od urody.

Umieszczenie piękna na odpowiednim miejscu oznacza różne rzeczy dla różnych kobiet – i bardzo dobrze. Nie martwi mnie fakt, że uroda odgrywa rolę w ich życiu – niepokoi mnie, że ta rola jest nieproporcjonalnie duża, co powoduje szkody psychologiczne i odwraca naszą uwagę od rzeczy istotniejszych niż wygląd.

Zmniejszenie wagi piękna będzie wymagać świadomego podejmowania wielu decyzji – raz po raz, aż wejdą w nawyk. Zamiast bezmyślnie unosić się na fali obsesji piękna, możemy nauczyć się płynąć pod prąd. Zastanów się, ile wysiłku jesteś w stanie włożyć, aby dotrzeć w ten sposób do miejsca, w którym twoje wybory dotyczące urody staną się bardziej świadome. Wyobraź sobie, że popłyniesz, aż znajdziesz się tam, gdzie presja związana z pięknem nie huczy jak ocean, a łagodnie szumi jak strumyczek.

Kiedy spytałam Marinę, co widzi w lustrze, opisała wysoką blondynkę w średnim wieku z pierwszymi siwymi włosami. Przyznała niechętnie, że

nie udało jej się do końca pogodzić z siwieniem.

– Czy przez niepogodzenie rozumiesz fakt, że je farbujesz? Czy po prostu trudno ci je zaakceptować? – dopytałam, a moja rozmówczyni wyjaśniła:

– Nie farbuję. Staram się do nich przyzwyczaić. Jestem tym, kim jestem – osobą, której włosy zaczynają siwieć, jak większości ludzi w tym okresie życia.

Powiedziałam Marinie, że jedna z młodych osób, z którymi rozmawiałam na potrzeby książki, uważała, że kobiety zyskują wolność, kiedy pozwalają sobie na pokazanie siwych włosów, a kiedy przygląda się siwym kobietom, myśli: „Taką właśnie starszą panią będę. Wolną". Marina przez chwilę rozważała moje słowa, a potem stwierdziła:

– Oby miała rację. Mam nadzieję, że uda mi się dotrzeć do tego etapu.

Marina jest w drodze, a każdy kolejny krok coś zmienia. Gdybyśmy wszystkie ruszyły w tę drogę razem, nasze wspólne kroki mogłyby uczynić świat zdrowszym dla dziewcząt i kobiet. Pozostała część tej książki jest poświęcona stawianiu takich kroków i dokonywaniu wyborów. Mówi także o tym, jak możemy stworzyć świat, w którym takie działania będą łatwiejsze dla innych. Takiego świata pragnęła Marina dla siebie i swojej córki. Dotarcie do niego wymaga jednak wiele pracy.

12
Przestań mówić o ciele

W 1998 roku, kiedy byłam na pierwszym roku studiów podyplomowych, w telewizji wyświetlono odcinek serialu *Seks w wielkim mieście* zatytułowany *Modelki i śmiertelniczki*. Nie obejrzałam go wówczas, ale w kolejnych latach studenci często przesyłali mi pewną pochodzącą z niego scenę. Cztery przyjaciółki (Carrie, Miranda, Charlotte i Samantha) siedzą w mieszkaniu Carrie, jedząc dania na wynos i rozpaczają nad faktem, że miasto, w którym mieszkają, obfituje w modelki. Obrzucają bezimienne rywalki obelgami. Miranda opisuje je jako żyrafy z wielkimi cyckami i stwierdza: „Są głupie, leniwe i powinno się je zabijać na miejscu".

Następnie bohaterki rozpoczynają rytuał, który wszystkie dobrze znamy: dzielą się niepewnością dotyczącą własnego wyglądu. Dowiadujemy się, że Charlotte nie cierpi swoich ud, Miranda – podbródka, a Carrie – nosa. Później sytuacja staje się interesująca. Kobiety patrzą na Samanthę w oczekiwaniu, że dołączy do ich litanii, ona jednak odmawia i wzruszając ramionami, stwierdza: „Mnie tam się podoba, jak wyglądam". Pozostałe bohaterki, zamiast cieszyć się szczęściem przyjaciółki i jej pewnością siebie, wygłaszają jadowite uwagi o tym, że Samantha zapłaciła za swój wygląd.

Oto streszczenie dla tych, którzy mogli nie nadążyć za rozwojem sytuacji:

1. Jedna kobieta obraziła modelki wyłącznie na podstawie ich wyglądu.
2. Trzy z czterech kobiet wygłosiły obraźliwe uwagi na temat własnego wyglądu.
3. Jedna z kobiet wygłosiła obraźliwą uwagę na temat wyglądu przyjaciółki, a dwie inne wsparły ją śmiechem.
4. Trzy z czterech kobiet zirytował fakt, że czwarta jest zadowolona ze swojego wyglądu.

Oczywiście, to tylko serial. Ale wiele kobiet się z nim utożsamia, co

dowodzi smutnego faktu: zamiast walczyć z kulturą, która podważa nasze poczucie własnej wartości, krytykujemy ciała swoje lub innych kobiet.

Łatwo zrozumieć, jak do tego doszło. Dorastając, słyszymy chór głosów wypowiadający się w sposób poniżający kobiece ciała. Przynosi to dwojakie rezultaty. Po pierwsze, przyswajamy sobie takie komunikaty i kierujemy je do wewnątrz, ku sobie. Twierdzimy, że jesteśmy brzydkie, wypunktowujemy niedoskonałości i mówimy przyjaciółkom, że wyglądamy okropnie. Po drugie, uczymy się, że dyskredytowanie kobiecego wyglądu stanowi kulturową normę, i włączamy się w nie tak, jakbyśmy brały udział w nieszkodliwym integracyjnym rytuale. Obie retoryki: ta skierowana przeciwko nam i ta przeciw innym kobietom, podsycają obsesję piękna. Czas zastanowić się, jak możemy położyć im kres.

Chciałabym przedstawić dwie trzydziestodziewięciolatki – są różne, ale obie mają wiele do powiedzenia o tym, jak rozmowy o pięknie wpłynęły na ich życie. Nique regularnie słyszy głosy krytyki ze strony innych kobiet, a Stephanie* usiłuje złagodzić krytykę własnego ciała, którą przejęła od krewnych płci żeńskiej. Obu żyłoby się znacznie lepiej, gdyby wprowadzono nowe normy, zniechęcające do rozmów skoncentrowanych na kobiecym wyglądzie.

* * *

Stephanie to biała trydziestodziewięciolatka. Mieszka na przedmieściach Phoenix, niedługo będzie świętować dziesiątą rocznicę ślubu, ma dwoje małych dzieci. Zajmuje się sprawami rozwoju w lokalnej organizacji non profit i ma możliwość przez kilka dni w tygodniu pracować z domu. Udało mi się z nią porozmawiać w jedno z popołudni, których nie musiała poświęcać na dojazdy.

Stephanie trudno jest wskazać, kiedy dokładnie jej wygląd stał się, jak sama to określa, poważną sprawą regularnie zaprzątającą jej głowę. Pamięta jednak, że w dzieciństwie wielokrotnie przekonała się, że dziewczęta i kobiety muszą zwracać baczną uwagę na wygląd.

Moja rozmówczyni ma dwóch niewiele od siebie młodszych braci. W dzieciństwie cała trójka regularnie urządzała zacięte bójki. Ulubionym chwytem jednego z chłopców było drapanie siostry po twarzy. Stephanie

pamięta, jak usłyszała słowa babci skierowane do mamy: „Nie pozwalaj mu drapać jej po twarzy! Jej skóra jest zbyt cenna! Nie może mieć śladów ani blizn”. Dziewczynka zauważyła podwójny standard i zastanawiała się, dlaczego jej buzia jest ważniejsza niż buzia jej brata:

– Ja mogłam rozorać mu twarz i nie byłoby sprawy.

Poprosiłam Stephanie, aby wyobraziła sobie, że może cofnąć się w czasie i spytać babcię: „Dlaczego martwisz się, żebym nie miała podrapanej buzi, a nie przejmujesz się buziami moich braci?”. Co odpowiedziałaby babcia?

Moja rozmówczyni wyobraziła to sobie z łatwością:

– Powiedziałaby wtedy to samo, co teraz. Zaczęłaby od słów: „Twarz kobiety musi wyglądać tak a tak”, na przykład: „Twarz kobiety musi być gładka, a skóra na niej napięta”. Można z tego wywnioskować, że chłopcy nie muszą się martwić takimi rzeczami.

W okresie dojrzewania Stephanie miała, jak sama to nazywa, atletyczną budowę. Była także dość niska i obdarzona wydatniejszym biustem niż większość rówieśniczek. Miała wrażenie, że wszystkie koleżanki ze szkoły mogły pochwalić się dłuższymi, szczuplejszymi ciałami, i złościło ją, że różni się od nich sylwetką. Teraz, z perspektywy czasu, dostrzega, że nie wszystkie dziewczynki w klasie były wysokie i szczupłe – ale wtedy tak jej się wydawało.

Zastanawiałam się, skąd wzięło się u mojej rozmówczyni przekonanie o nieatrakcyjności własnej figury.

– Dlaczego tak bardzo pragnęłaś być wyższa i szczuplejsza? Czy w pewnym momencie nabrałaś przekonania, że taka sylwetka jest przyjemniejsza dla oka? – spytałam.

Okazało się, że w przeciwieństwie do wielu kobiet Stephanie nie oparła swojego ideału kobiecej budowy na obrazach medialnych czy lalkach Barbie. Zaczerpnęła go z rozmów, jakie jej krewniaczki toczyły na temat swojego wyglądu.

Panie z bliższej i dalszej rodziny Stephanie są ze sobą zżyte. Babcia, mama i dwie ciotki spędzają razem dużo czasu. Moja rozmówczyni nazywa tę grupkę małym matriarchatem. Przez wiele lat słuchała rozmów członkiń tej wspólnoty i przyswajała je.

– Regularnie słyszałam takie rzeczy od kobiet ze swojej rodziny. Zawsze były dla mnie bardzo życzliwe, ale bez przerwy słuchałam, jak mówią w ten sposób o ciałach własnych i cudzych. Spędzałam cały czas

w towarzystwie mamy, babci i ciotek i z ich słów wywnioskowałam, że szczuplejsza i wyższa znaczy lepsza. Utrwaliłam to sobie.

– Czy wypowiadały się krytycznie o własnych ciałach? – zapytałam.

– Owszem. Wszystkie cztery. Najczęściej słuchałam skarg mamy, ale babcia i ciotki też oceniały się zbyt krytycznie. – Stephanie wie, że żadna z pań nie miała nadwagi według żadnych realistycznych kryteriów. Wszystkie były zbudowane podobnie – tak jak ona – więc kiedy krytykowały swoje ciała, odbierała to osobiście.

– Często można było usłyszeć: „O nie! Moje uda się stykają!”. A mama miała obsesję na punkcie swoich przedramion. Gdybym w dzieciństwie dostawała dolara za każdym razem, kiedy się na nie skarżyła, byłabym milionerką.

Stephanie wyjaśniła, że wygląd członkiń matriarchatu stanowił oś rozmowy, wokół której krążyła większość ich interakcji. Niezależnie od tego, gdzie się znajdowały, bez przerwy mówiły o ciele.

– Nawet kiedy szłyśmy do kogoś na obiad czy wspólne gotowanie, temat regularnie przewijał się w rozmowach. Kobiety zwykle zbierały się wokół wyspy kuchennej i rozprawiały o tym, jak pracują nad swoim ciałem albo co nie podoba im się w wyglądzie innej kobiety.

Takie rozmowy niewątpliwie ukształtowały pogląd Stephanie na to, jak powinno wyglądać jej ciało. Pamięta, że już w pierwszej klasie liceum szczerze go nienawidziła.

– Pamiętam, jak co wieczór po szkole ćwiczyłam w salonie aerobik, co było bezsensowne przy mojej budowie. Miałam też obsesję na punkcie diety – robiłam, co mogłam, żeby uniknąć węglowodanów. Mama zawsze powtarzała, że to diabelski pokarm. Niestety, uwielbiałam je. Naprawdę się starałam, chciałam nawet dostać bulimii. Okazało się jednak, że nie znoszę wymiotować. – Stephanie próbowała także tabletek na odchudzanie, ale na szczęście z nich także szybko zrezygnowała.

– Czy myślałaś, że jesteś w stanie nadać swemu ciału dowolny kształt? Taka możliwość wydawała ci się wtedy realistyczna? – spytałam.

– Dobre pytanie. Owszem, tak mi się wtedy wydawało. Nie wiem, kiedy pozbyłam się tego złudzenia, ale przez pewien czas byłam na siebie zła, że nie potrafię przemienić ciała w takie, które wydawałoby mi się odpowiednie, i zyskać nieosiągalną dla mnie sylwetkę.

– Aby tak wyglądać, musiałabyś urosnąć, prawda?

– Musiałabym zrobić mnóstwo rzeczy – odpowiedziała Stephanie ze

śmiechem.

Fat talk, ugly talk, old talk

W 2010 roku moja pracownia rozpoczęła badania nad tym, jak kobiety wypowiadają się o swoim ciele. Terminem najczęściej używanym na określenie rozmów, których uczestniczki deprecjonują własne ciała, było *fat talk*. Jedno ze stowarzyszeń studentek organizowało „Tydzień bez *Fat Talk*", ale nie istniało zbyt wiele danych o tym, jak powszechne jest to zjawisko wśród kobiet ani z czego wynika.

Zaczęliśmy od przeprowadzenia ankiety wśród około 150 studentek, w której zadawaliśmy podstawowe pytania na temat *fat talk*. Odpowiedzi okazały się dla nas odkrywcze. Po pierwsze, ponad 90% badanych wypowiadało się w ten sposób, a około 30% robiło to często. Uczestniczki bez trudu rozpisywały scenariusze, aby pokazać, jak brzmią tego rodzaju rozmowy prowadzone z przyjaciółkami.

Badanie zaczynało się od wskazówki: Wyobraź sobie, że wraz z bliską przyjaciółką siedzisz w sali, czekając na rozpoczęcie wykładu, a ona szczypie się w udo i mówi: „Fuj, czuję się strasznie grubo". Napisz dialog odbyty z przyjaciółką po takiej początkowej uwadze. Na koniec prosiliśmy uczestniczki o podanie, jakie zakończenie przewidywały dla swojej rozmowy.

Oto słowa jednej z nich:

Przyjaciółka: Fuj, czuję się strasznie grubo.
Ty: No coś ty. Serio? NIE jesteś gruba.
Przyjaciółka: Jestem. Spójrz na moje uda.
Ty: Popatrz lepiej na MOJE.
Przyjaciółka: Daj spokój. Jesteś chuda jak szczapa.
Ty: Ty też.

Jak zakończyłaby się rozmowa? Każda z nas nadal uważałaby, że jest gruba, a przyjaciółka by się z nią nie zgadzała.

Oto kolejny przykład.

Przyjaciółka: Fuj, czuję się strasznie grubo.
Ty: Nie jesteś gruba. Ani trochę.
Przyjaciółka: Zjadłam pączka na śniadanie.
Ty: Nie szkodzi. Każdemu się zdarza.
Przyjaciółka: Wiem. Ale jestem najbrzydszym człowiekiem na świecie.
Ty: Wcale że nie. Jesteś śliczna.
Przyjaciółka: Dobra. Nie chcę już o tym gadać.
Ty: W porządku. Jak nie chcesz, to nie musimy. Ale naprawdę nie wyglądasz grubo.

Jak zakończyłaby się rozmowa? Przyjaciółka czułaby się źle, bo powiedziałam jej komplement.

Kiedy pokazuję kobietom te scenariusze, śmieją się porozumiewawczo. Niektórym zdarzyło się skarżyć na swoją figurę, inne były stawiane w roli przyjaciółki, która ma odpowiedzieć: „Nie, wcale nie jesteś gruba! Jesteś piękna!", ze świadomością, że rozmówczyni jej nie uwierzy. Wiele z nich dysponuje doświadczeniem z obu stron. Spodziewane rezultaty rozmów opisywane przez uczestniczki wskazują, że takie dialogi nie prowadzą do niczego dobrego. Ani jedna z badanych nie uznała, że czułyby się z przyjaciółką lepiej po takiej wymianie zdań, a wiele z nich stwierdziło, że w efekcie samopoczucie obu rozmówczyń by się pogorszyło.

Badanie koncentrowało się na studentkach, ale *fat talk* nie jest kaprysem młodych kobiet. Moja pracownia przeprowadziła ankietę wśród ponad 3000 dorosłych pań i około 90% z nich przyznało, że przynajmniej od czasu do czasu wypowiada się w taki sposób. Ten odsetek obniżał się dopiero po 60. roku życia – ale nawet w tej grupie nadal wynosił aż 83%.

Odkrycie, że tak wiele pań w ten sposób mówi o swoim ciele, nie jest zaskakujące. Żyjemy w kulturze, która nieustannie zwraca uwagę kobiet na ich wygląd, zatem siłą rzeczy go omawiają. A skoro do lansowanego przez kulturę ideału większość kobiet nie jest się w stanie nawet zbliżyć, nie powinien szokować fakt, że ich wypowiedzi tak często mają charakter negatywny.

W innym badaniu przeprowadzonym przez moją pracownię poprosiliśmy studentki, aby wyobraziły sobie, że wraz z bliską

przyjaciółką znalazły się w jednej z kilku różnych sytuacji i dla każdej z nich spisały scenariusz rozmowy, jaka prawdopodobnie by się odbyła. Jedna scenka rozgrywała się w przymierzalni sklepu z ubraniami. Aż 76% kobiet ułożyło scenariusz obejmujący negatywny komentarz na temat wyglądu. Inaczej rzecz ujmując, mniej niż jedna czwarta badanych była w stanie wyobrazić sobie przymierzanie ubrań bez głośnego wyrażania rozczarowania swoim wyglądem. Lista powodów niezadowolenia nie miała końca.

„Jestem nieproporcjonalna".

„Czuję się gruba i płaska. Nie mam biustu. To dla mnie problem".

„Wyglądam w tym, jakbym miała wielki brzuch".

„Mam tłuszcz na plecach. Wiem, że nie jestem gruba, ale mam otłuszczone plecy".

„Mam nogi jak kurczak. Za chude".

„Mam grube uda".

„Nie kupię tego. Wygląda okropnie. Ja w tym wyglądam okropnie".

Przypominam – uczestniczki badania nie znajdowały się w przymierzalni. Miały jednak wystarczająco dużo podobnych doświadczeń, żeby pamiętać, jakie to uczucie. Przymierzanie ubrań może być traumatycznym doświadczeniem. Po pierwsze, trzeba patrzeć w lustro. Po drugie, jeżeli ubrania nie leżą dobrze albo nie wyglądają na tobie tak samo jak na manekinie o rozmiarze 34, możesz nabrać przekonania, że z twoim ciałem jest coś nie tak.

Wiele kobiet badanych przez moją pracownię przyznaje, że stosują *fat talk*, aby poczuć większe zadowolenie ze swojego wyglądu. W jednym z badań 60% uczestniczek stwierdziło, że ten sposób wypowiadania się pomaga, bo udowadnia, że nie tylko im nie podoba się własne ciało. Nieszczęścia chodzą parami. Brak jednak przekonujących dowodów na to, że *fat talk* naprawdę poprawia kobietom samopoczucie – i w tym tkwi problem. Wiele wskazuje na coś wręcz przeciwnego – zarówno mówiące, jak i słuchające czują się gorzej po takiej rozmowie. Wszystkie kobiety wydają się na pewnym poziomie tego świadome. Jak stwierdziła siedemnastoletnia uczestniczka jednej z ankiet dotyczących *fat talk*: „Przyjaciółki starają się przekonać mnie, że nie jestem gruba, ale to raczej nie działa i rzadko poprawia mi samopoczucie".

Im częściej kobiety wypowiadają się w ten sposób lub słuchają takich rozmów, tym wyższy ich poziom wstydu związanego z własnym ciałem

i skala jego monitorowania, tym częściej też cierpią na zaburzenia odżywiania. Dziewiętnastoletnia studentka podzieliła się swoimi przemyśleniami po zakończeniu jednego z badań. Napisała: „*Fat talk* uświadamia mi istnienie problemów związanych z moim ciałem, z których inaczej mogłabym nie zdawać sobie sprawy". Kobiety wypowiadające się w taki sposób częściej też porównują się z innymi pod kątem wyglądu.

Fat talk nie tylko odzwierciedla niezadowolenie z ciała, jakie odczuwają kobiety, ale także je nasila, w dodatku krzywdzi również inne słuchające go panie – nawet takie, które same nie zamierzają wypowiadać się w ten sposób i w ogóle nie biorą udziału w rozmowie – to jeden z najbardziej szkodliwych efektów takich dialogów. Wyobraź sobie, że zajmujesz się własnymi sprawami i nagle słyszysz, jak dwie kobiety rozmawiają o problemach z wyglądem. Zanim się spostrzeżesz, zaczynasz skupiać uwagę na własnym ciele i odczuwać niezadowolenie. *Fat talk* bywa zaraźliwe. Sytuacja może stać się jeszcze gorsza, jeżeli kobiety, których słuchasz, są od ciebie szczuplejsze. Co możesz wtedy pomyśleć? Jak opisała to jedna z uczestniczek naszych badań: „Jeśli wy jesteście grube, ja jestem monstrualna".

Aby sprawdzić teorię o zaraźliwości *fat talk*, moja pracownia przeprowadziła eksperyment, w którym prosiliśmy kobiety o omówienie reklam z czasopism z dwiema innymi paniami. Badane nie wiedziały, że ich partnerkami nie były uczestniczki badania, a moje współpracowniczki, Megan i Heather. Pierwsze dwie reklamy były nieszkodliwe i nie pokazywały modelek. Na trzecim zdjęciu widniała modelka prężąca się w bikini Calvina Kleina. Posadziłyśmy badane w taki sposób, że Megan i Heather zawsze zaczynały mówić jako pierwsze, a faktyczna uczestniczka badania odzywała się po nich. W grupie kontrolnej moje współpracowniczki wygłaszały ogólnikowe komentarze o reklamie, w żaden sposób nie odnosząc się do modelki. W grupie z *fat talk* Megan patrzyła na modelkę, jęczała i mówiła: „Spójrz na jej uda. Czuję się teraz strasznie gruba". Heather wtórowała jej: „Tak, ja też. Chciałabym mieć tak płaski brzuch – albo chociaż podobny". Następnie nadchodziła kolej uczestniczki badania. Jak myślisz, co byś powiedziała w takiej sytuacji? Czy przyłączyłabyś się do narzekających?

W grupie kontrolnej, w której ani Megan, ani Heather nie zaczynały *fat talk*, nie wypowiedziała się w ten sposób ani jedna pani. Mimo że

większość badanych nie znała Heather ani Megan, a wszystkie miały stosunkowo niski wskaźnik BMI, 35% z tych, które usłyszały od moich asystentek *fat talk*, przyłączyło się do nich, dodając: „Ja też” lub wypowiadając komentarz deprecjonujący swoje ciało. Co więcej, wszystkie panie, które słyszały *fat talk* w wykonaniu Megan i Heather, czuły się mniej zadowolone ze swego ciała, nawet jeśli nie brały udziału w dialogu. Wykazywały także wyższy poziom wstydu. Najsilniejszy cios otrzymywały jednak kobiety, które zarówno słuchały narzekania na wygląd, jak też się do niego przyłączyły.

Od czasu przeprowadzenia pierwszego badania moja pracownia zastąpiła określenie *fat talk* terminem *negative body talk* – negatywne wypowiadanie się o ciele. Wprawdzie kobiece obawy związane z wyglądem najczęściej koncentrują się na wadze, ale się do niej nie ograniczają. Inni badacze analizowali kobiecy *old talk* (rozmowy koncentrujące się na obawach o proces starzenia) i odkryli, że takie wypowiedzi są powszechne na każdym etapie życia[102]. Jak można przewidzieć, ich częstotliwość wzrasta wraz z wiekiem rozmówczyń, ale aż 50% kobiet w przedziale od 18 do 29 lat przyznało, że już prowadzą rozmowy na ten temat. Póki nie zapoznałam się z tym badaniem, sama nie zdawałam sobie sprawy, jak często uprawiam *old talk* z przyjaciółkami. Skarżymy się na nowe zmarszczki, jakby były chorobą. Tropimy siwe włosy. Przysięgłam sobie, że zapanuję nad takimi wypowiedziami. Nie chcę przekazywać młodym kobietom, które uczę, sygnałów, że nasza wartość spada wraz z wiekiem lub że naturalne oznaki starzenia stanowią powód do obaw. Kobiety w naszej kulturze wystarczająco często otrzymują takie komunikaty – zdecydowanie nie chcę zwiększać ich liczby.

Stephanie, o której wspomniałam na początku tego rozdziału, słyszała od kobiet ze swojej rodziny wszelkie rodzaje negatywnych wypowiedzi: *old talk*, *fat talk*, *ugly talk*. Wszelkie niedoskonałości urody znajdowały się w ogniu krytyki.

– Czy zastanawiałaś się kiedykolwiek, dlaczego wypowiadają się w ten sposób? – spytałam, na co moja rozmówczyni stwierdziła:

– Nie, dużo myślę o tym teraz, kiedy sama mam dzieci – zwłaszcza ze względu na moją córkę. Wtedy się nad tym nie zastanawiałam. Myślałam, że taka jest norma – kobiety siedzą i rozmawiają na ten

temat.

Wydaje ci się, że jesteś ładna?

W psychologii wyróżniamy dwa rodzaje norm kulturowych. Pierwszy to norma deskryptywna. Kiedy mówię, że wiele kobiet ma problem z akceptacją swojego ciała, to norma deskryptywna – stwierdzenie pewnej prawidłowości. Drugi typ to norma nakazująca, niosąca ze sobą ryzyko odrzucenia społecznego lub kary dla osób, które się do niej nie stosują. Uważna analiza badań negatywnych wypowiedzi na temat ciała pozwala stwierdzić, że niezadowolenie kobiet z własnego ciała wkracza w obszar normy nakazującej. Innymi słowy, niektóre kobiety najwyraźniej uważają, że powinny czuć się źle ze swoim wyglądem. Część z nich przyłącza się do negatywnych wypowiedzi mimo woli – sądzą, że muszą to zrobić, aby wpasować się w grupę rówieśniczą. Przypomnij sobie scenę z *Seksu w wielkim mieście*: żadnej z bohaterek nie ucieszyło, kiedy Samantha odrzuciła ich negatywne wypowiedzi i w pewny siebie sposób wyraziła zadowolenie ze swojego wyglądu.

W filmie *Wredne dziewczyny* znalazła się scena, w której trzy bohaterki stoją przed lustrem, narzekając na fizyczne niedoskonałości. Biodra, ramiona, łydki, kształt paznokci, pory. Nic nie jest wystarczająco dobre. Główna bohaterka (Cady, grana przez Lindsay Lohan) czuje presję, aby przyłączyć się do rytuału, nie jest jednak do niego przyzwyczajona, ponieważ wychowała się w innej kulturze. Nie potrafi szybko wymyślić żadnej wady, więc skrępowana wymienia jako swój problem nieświeży oddech po przebudzeniu – co bardzo irytuje pozostałe dziewczęta. Co charakterystyczne, bohaterki uprawiające *fat talk* w tej scenie są bardzo szczupłe. Zgadza się to z wynikami badania przeprowadzonego przez moją pracownię – przekonaliśmy się, że częstotliwość, z jaką kobiety narzekają na swoją wagę, ma niewielki związek z ich figurą. *Fat talk* opiera się na tym, że rozmówczynie czują się grube, nie na ich faktycznej nadwadze.

Zainteresowała mnie możliwość odrzucenia przez kobiety innych kobiet, które nie chcą negatywnie się wypowiadać o swoim ciele, przeprowadziliśmy więc w naszej pracowni badanie, wykorzystujące scenę z *Seksu w wielkim mieście* jako bodziec. Zaprosiliśmy kobiety, które

nigdy nie oglądały tego serialu (a zatem nie miały wyrobionych poglądów na temat bohaterek), i pokazaliśmy im tę scenę wraz z transkrypcją wypowiedzi poszczególnych postaci. Następnie spytaliśmy, która z kobiet najlepiej podeszła do tej sytuacji i dlaczego. Zdecydowana większość chwaliła Carrie. Wspierała przyjaciółki, starała się przekonać je, że są piękne, i narzekała na niesprawiedliwe wzorce narzucane kobietom – ale także krytykowała własny wygląd. Na pytanie, jak wypadła Samantha – bohaterka, która się sobie podobała – wiele uczestniczek odpowiadało, że jest arogancka, próżna i zarozumiała.

Bardzo trafnie uchwycono taką sytuację również we *Wrednych dziewczynach*. Kiedy jedna z nich mówi bohaterce granej przez Lindsay Lohan, że jest prześliczna, ta ze skrępowaniem odpowiada: „Dziękuję". Regina George, najwredniejsza z dziewczyn, złośliwie pyta: „Czyli się zgadzasz? Naprawdę uważasz, że jesteś ładna?".

Niedawno prasa rozpisywała się o akcji przeprowadzonej przez kilka młodych kobiet, które postanowiły odpisywać potakująco na nieproszone komentarze dotyczące ich wyglądu, zamieszczane w internecie przez mężczyzn. Niezależnie od platformy – mógł to Twitter, Tinder lub Tumblr – uprzejmie zgadzały się z pochwałami. Większość reakcji uzyskanych w tym eksperymencie społecznym była łatwa do przewidzenia. Panowie natychmiast odwoływali komplement lub zarzucali kobiecie zarozumialstwo. Kiedy pewien mężczyzna napisał osiemnastoletniej dziewczynie, że jest piękna, odpisała: „Dziękuję, wiem". Rozmówca w odpowiedzi nazwał ją suką i stwierdził, że taka próżność do niczego jej nie doprowadzi.

Spójrzmy prawdzie w oczy: kobiety w naszej kulturze są zasypywane absurdalnie sprzecznymi komunikatami dotyczącymi postrzegania ciała. Kochaj swoje ciało! Ale nie za bardzo. Bądź pewna siebie! Ale też pokorna. Czuj się dobrze we własnej skórze – ale nikomu się do tego nie przyznawaj, bo możesz sprawić tym przykrość innej kobiecie. Walczymy o pewność siebie w postrzeganiu własnego ciała, ale żyjemy w kulturze, która nie do końca wie, co zrobić z kobietą, której podoba się to, jak wygląda. Uważa się taką postawę za arogancką czy wręcz niekobiecą. W jednym ze swoich przebojów boysband One Direction twierdził, że kobieta jest piękna właśnie dlatego, że nie jest tego świadoma. Trzeba zakwestionować kulturę, która wmawia kobietom, że muszą być piękne, aby zasłużyć na miłość, ale zarazem nie powinny czuć się piękne, aby

nie uznano ich za próżne. Jedną z przyczyn takiego paradoksu stanowi fakt, że panie zupełnie nie potrafią przyjmować komplementów. To także kolejny powód, dla którego nie powinno się powtarzać kobietom, że są piękne. Większość, zamiast po prostu podziękować, zaprzeczy. Sprzeczne standardy sprawiają również, że niektóre kobiety czują się w obowiązku krytykować własny wygląd, aby zyskać akceptację innych pań.

Pod ostrzałem

Kobiety przypuszczają słowny atak na własne ciało, ale wszystkie spotkałyśmy się też z otwartą wrogością, z jaką niektóre z nas oceniają i komentują ciała innych. Dziewczęta i kobiety nie tylko powszechnie stają się celem męskich uwag dotyczących wyglądu – często również inne panie wygłaszają na ich temat negatywne, osądzające komentarze. U dorastających dziewcząt i dorosłych kobiet styczność z takimi wypowiedziami wiąże się z nasileniem zaburzeń odżywiania i stresu psychologicznego.

Często wydaje nam się, że negatywne komentarze, jakie słyszą panie na temat swojego wyglądu, to przede wszystkim *fat shaming*, jednak w gruncie rzeczy ideał kobiecego piękna jest tak wąski, że naprawdę niewiele jest kobiet, które nigdy nie spotkały się z atakiem na swój wygląd. Badanie przeprowadzone wśród niemal 5000 nastolatków w Minnesocie wykazało, że najczęściej ofiarą takiego dręczenia padają dziewczęta z nadwagą, jednak w przypadku tych z niedowagą liczba uwag jest niewiele niższa[103]. Nique, zamężna czarna trzydziestodziewięciolatka, mieszkająca niedaleko zatoki San Francisco, zna ten mechanizm z własnego doświadczenia. W pierwszej wiadomości napisała, że chce ze mną porozmawiać, ponieważ ma do opowiedzenia historię z drugiego końca skali. Przez znaczną część życia Nique była krytykowana przez inne kobiety ze względu na nadmierną chudość.

Nique gra w teatrze amatorskim, a w ciągu dnia pracuje w biurze. Nasz telefoniczny wywiad zaczęłam od pytania, jak opisałaby siebie komuś, kto ma rozpoznać ją w tłumie. Odpowiedziała sympatycznie:

– Jestem tą drobną żwawą, brązową dziewczyną! – a następnie

objaśniła: – Ciemnobrązową. Jak kakao.

Nique jest maleńka – i zawsze taka była. W dzieciństwie każdego lata mama trzy razy dziennie zabierała ją na duży koktajl mleczny, aby przybrała na wadze. W liceum jako jedyna miała nadzieję, że zmiany hormonalne sprawią, iż przytyje. Ani jedno, ani drugie nie zadziałało. Nique twierdzi, że próbowała wszystkiego.

– Odżywek. Preparatów białkowych. Czego tylko się dało. Ale po prostu jestem drobna – zabrzmiało, jakby próbowała się bronić. Przywykła do usprawiedliwiania swoich wymiarów przed innymi ludźmi, chociaż nie powinno być takiej potrzeby.

Sposób, w jaki koncentrujemy się na kobiecym ciele, z jednej strony prowadzi do *fat shamingu*, z drugiej zaś wyjaśnia, dlaczego taką popularnością cieszy się sformułowanie „chuda suka". Bardzo wiele kobiet cierpi z powodu wyższej niż idealna wagi, więc łatwo przychodzi im odreagowywanie na osobach szczuplejszych. Nieliczne kobiety, którym udaje się sprostać ideałowi piękna lansowanemu przez naszą kulturę, znajdują się pod ostrzałem, jakby zasługiwały na karę za cierpienie innych – choć przecież wszystkie podlegamy tym samym opresyjnym wymogom. Widać to także we wspomnianym przeze mnie odcinku *Seksu w wielkim mieście* – Miranda twierdzi, że modelki powinno się siłą karmić smalcem. Jej przyjaciółki śmieją się z tego pomysłu.

Okrutne traktowanie szczupłych kobiet ze względu na ich sylwetkę powinno być równie nieakceptowalne, co podobne zachowanie wobec kobiet otyłych. Zakaz przedstawiania szczupłych modelek w mediach nie pomoże w leczeniu obsesji piękna, tak jak nieskuteczny byłby podobny zakaz dotyczący pań o pełniejszych kształtach. Obydwa podejścia koncentrują się na narzucaniu kobietom określonego typu sylwetki.

Nique doświadczała prześladowania jako chuda suka już od dzieciństwa. Jak mi opowiedziała:

– Ludzie uważają, że mają prawo rzucić ci w twarz: „Jesteś obrzydliwie chuda" albo „Mdli mnie na twój widok, idź coś zjeść". Nie mają pojęcia, jak to wpływa na ciebie jako na człowieka i na twoją samoocenę, kiedy ktoś tak po prostu podchodzi i mówi, że jesteś obrzydliwa.

– Ludzie ci tak mówią? W twarz? – aż mnie zatkało. – Szkoda, że mnie teraz nie widzisz. Jestem zszokowana.

– Wie pani, dużo ludzi to dziwi – odpowiedziała smutno moja

rozmówczyni. – Często inni tylko żartują w ten sposób, ale nie dociera do nich, że to nie jest śmieszne.

– Jak się czujesz, słysząc takie komentarze?

– Wie pani, jak to boli? – żarliwie odpowiedziała Nique. – Trudno się tego słucha.

– Czy myślisz, że próbują ci w ten sposób przekazać, że jesteś szczęściarą, skoro masz szczupłą sylwetkę?

– Czasami tak. A czasem po prostu są wredni – stwierdziła Nique z lekkim niedowierzaniem w głosie. Choć tyle razy ją to spotkało, nadal nie potrafi zrozumieć, dlaczego ktoś chciałby w ten sposób skrzywdzić inną osobę.

Mama Nique nie chodziła z córką na koktajle dlatego, że martwiła się jej figurą. Jak wyjaśniła moja rozmówczyni: – Podobało jej się to, jak wyglądałam. Ale wiedziała, jaka jestem nieszczęśliwa, i robiła, co tylko mogła, żeby mi pomóc.

– Wiem, że czasem trudno jest to odróżnić, ale czy myślisz, że przejmowałaś się swoimi wymiarami przez to, że inni mówili ci przykre rzeczy, czy naprawdę chciałaś wyglądać inaczej? – zapytałam. Nique po krótkim namyśle odpowiedziała cicho:

– To chyba głównie przez ludzkie gadanie. Jestem chłopczycą, więc nigdy nie zastanawiałam się za bardzo nad postrzeganiem własnego ciała – robiłam swoje i dobrze się bawiłam. Chciałam zmienić swój wygląd, bo ludzie bez przerwy mi dokuczali.

Nique opowiedziała, że kiedy była młodsza, za każdym razem, kiedy gdzieś wychodziła i widziała, jak kilka osób się z czegoś śmieje, zakładała, że naśmiewają się z jej ciała.

– Po prostu zawsze wydaje ci się, że każdy, kto na ciebie patrzy, myśli coś okropnego albo się z ciebie wyśmiewa. Nie jest fajnie bez przerwy się tak czuć.

Słowa mają znaczenie

Nique chce położyć kres niekończącym się rozmowom o kobiecym pięknie. Nieustanne docinki innych kobiet odcisnęły piętno na całym jej życiu. Wiele pań pragnie schudnąć, moja rozmówczyni zaś marzyła o pełniejszej sylwetce i nie chciała być maleństwem o chłopięcych

kształtach. W okresie dojrzewania inne dziewczęta oskarżały ją o anoreksję i bulimię i mówiły, że wygląda odrażająco. Nadal zdarza jej się, że obcy ludzie każą jej zjeść burgera. Moja rozmówczyni uważa, że nie zdają sobie sprawy, jakie to bolesne:

– „Dziewczyno, musisz coś zjeść. Masz, spróbuj tego czy tamtego". Albo: „Dziewczyno, co z tobą? Jesteś taka chuda. Fuj!". Przykro mi, nic nie mogę na to poradzić.

Na koniec, kiedy spytałam Nique, czy chciałaby coś dodać, poprosiła o przekazanie czytelniczkom książki, że piętnowanie ciała zdarza się na obu krańcach skali wagowej i że w żadnym przypadku nie jest w porządku.

– Przede wszystkim zależy mi, żeby ludzie wiedzieli, że to, co mówią młodym dziewczynom na temat ich ciała, naprawdę ma znaczenie i bardzo na nie wpływa. Może wydaje wam się, że stwierdzenie: „O rany, ale jesteś szczupła" to komplement. Ale czy naprawdę myślicie, że osoba, do której się zwracacie, nie wie, jak wygląda? Wam się to może wydawać drobnostką, ale takie słowa skierowane do osoby, która i tak ma już niską samoocenę, mogą ją załamać. Uważajcie, co mówicie.

Nique udało się odzyskać równowagę. Mówi, że w tej chwili ma gdzieś, co myślą ludzie na temat jej ciała.

– Jak udało ci się to osiągnąć? – spytałam, a moja rozmówczyni po krótkim namyśle stwierdziła:

– Po pierwsze, trzeba przestać zwracać uwagę na to, co inni myślą o twoich wadach, znaleźć w sobie rzeczy, które ci się podobają, i na nich się skoncentrować. Ja na przykład lubię swoją drobną posturę i czekoladową karnację. Pokochałam swoją skórę, zamiast żałować, że nie jest jaśniejsza albo że nie należę do innej grupy etnicznej. Poza tym mam świadomość, że inni ludzie, ci, którzy obrzucają mnie błotem, też nie są idealni. Po prostu nauczyłam się patrzeć z innej perspektywy.

– Jak to zrobiłaś? – spytałam.

– Pewnego dnia spojrzałam w lustro i uświadomiłam sobie, że drobnokościstą budowę odziedziczyłam po babci. A że kochałam swoją babcię, pomyślałam: „Wiecie co? Jestem zbudowana tak jak moja babcia, taką stworzył mnie Bóg i już. Jeśli wam się nie podoba, odwróćcie wzrok".

Mama Nique również wpoiła jej ważne przekonanie:

– Dla niej liczy się wnętrze. To, kim jesteś. Aby być pięknym, trzeba

być życzliwym dla ludzi i pełnym empatii. Postanowiłam mniej uwagi poświęcać swojemu ciału i bardziej koncentrować się na tym, co naprawdę ważne – sprawianiu, aby ktoś miał lepszy dzień. Warto mniej myśleć o sobie, a więcej o innych.

Metoda stosowana przez Nique w walce z obsesją naszej kultury na punkcie kobiecego wyglądu spodobałaby się Stephanie, która stara się wpoić podobne przekonanie swojej córce, Elli*.

– Jak oceniasz stosunek Elli do jej ciała? – spytałam Stephanie.

– Mam nadzieję, że nie będzie zbyt wiele o tym myślała. Nie sądzę, aby udało jej się zachować taką równowagę psychiczną i do tego stopnia odciąć od reszty społeczeństwa, żeby w ogóle zignorować tę kwestię. Jestem realistką – wiem, że będzie się z tym stykać, ale chcę, żeby były dla niej ważne inne rzeczy, tak jak z wiekiem stały się ważne dla mnie. Poświęcałam im tyle czasu i uwagi, że zepchnęło to na dalszy plan obawy związane z ciałem.

Spytałam moją rozmówczynię, czy Ella kiedykolwiek skarżyła się na wygląd. Odpowiedziała, że córka raczej nie skupia się na swej powierzchowności. Stephanie nie jest pewna, w jakim stopniu stanowi to jej zasługę – ale cieszy ją rezultat. Jak mówi:

– W ogóle nie rozmawiamy o ciele przy Elli. Nie ma takiej potrzeby. Pamiętam, w jakich warunkach dorastałam, i nie chcę, żeby Ella musiała przechodzić przez to samo. – Podoba mi się, że Stephanie stara się przerwać cykl i nie przekazywać dalej tego, co sama dostała w spadku od matki i babki. Zaskoczyło mnie stwierdzenie, że jej mama prawdopodobnie miała podobne odczucia i nie chciała, aby córka odziedziczyła po niej niepewność związaną z wyglądem. Wydawało mi się, że skoro matriarchat często rozmawiał na temat urody, matka Stephanie nie starała się w żaden sposób chronić córki. Moja rozmówczyni wyjaśniła mi jednak, że byłam w błędzie.

– Poświęciła mnóstwo czasu, aby mnie podbudować. Wypowiedzi o ciele nigdy nie były skierowane przeciwko mnie. Wydaje mi się, że gdzieś w głębi duszy musiała myśleć: „Nie chcę, żeby Stephanie martwiła się o swój wygląd tak jak ja". Sama zawsze nienawidziła swojego ciała i myślę, że nie chciała, żebym podzieliła jej los.

Stephanie ze współczuciem mówi o mamie:

– Pękłoby jej serce, gdyby wiedziała, że jej uwagi na temat własnego lub cudzego wyglądu miały taki efekt uboczny i pośrednio na mnie

wpływały. Chyba nigdy nie zdawała sobie z tego sprawy. A postępuje tak nadal. Czasem mówi, że jest gruba, przy Elli, ale wtedy zawsze wbijam w nią wzrok i mówię: „Proszę, nie rób tego. Zwłaszcza przy małej”.

Spytałam moją rozmówczynię, jak by zareagowała, gdyby Ella za jakiś czas wróciła ze szkoły i stwierdziła: „Jestem gruba i brzydka”.

Stephanie rozpoczęła odpowiedź od żartu. Groźnym tonem rzuciła:

– Spytałabym ją, od kogo to usłyszała, a potem poszłabym do domu tej osoby i… – wybuchnęła śmiechem. – To tylko żart. – Naprawdę jednak zastanawiała się nad taką sytuacją i choć uważa, że ma jeszcze trochę czasu, jest pewna, że Ella kiedyś tak powie.

– Myślisz, że to nie do uniknięcia? Że Ella musi przez to przejść i w pewnym momencie zacznie czuć się niezadowolona ze swojego wyglądu?

– Tak – przyznała Stephanie. – Myślę, że to powszechne wśród dziewcząt, a obecnie jeszcze trudniej im przez to przejść ze względu na media społecznościowe. Dzieciaki potrafią okrutnie zawstydzać innych.

– Co zamierzasz z tym zrobić? – zapytałam, a Stephanie zaczęła mówić bardzo rzeczowo, jakby układała plan ataku.

– Po pierwsze, przyjąć to do wiadomości. Nie będę mówić: „Przestań, wcale nie, jesteś piękna”. Moja rodzina często stosowała ten sposób. Chciałabym też dowiedzieć się, skąd wzięły się takie myśli. A potem wyjaśnić, że wiele osób przechodzi przez podobny etap, i przejść do jej bardziej pozytywnych cech, przyznać, że rozumiem jej uczucia, i starać się ją podbudować.

Stephanie wspomniała także o innym istotnym aspekcie tej rozmowy.

– Poza tym powiedziałabym też wtedy, że nie jest fajnie mówić tak do kogokolwiek. Dziewczęta potrafią być wobec siebie brutalne, a nie chcę, żeby Ella taka była. Chcę pomóc jej przetrwać ten moment, ale także upewnić się, że nie będzie gnębić w ten sposób nikogo innego.

Stephanie nie ma wątpliwości, że młode dziewczyny przejmują wzorce negatywnych wypowiedzi na temat wyglądu – własnego lub cudzego – od starszych kobiet obecnych w ich życiu, zwłaszcza matek.

– Nie powinnam tego mówić, bo za trzy dni Dzień Matki – stwierdziła ze śmiechem – ale co tam! Wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Matki! Przestańcie wpędzać swoje córki w obsesję na temat ciała! Skąd się to bierze u małych dziewczynek? Stąd, skąd u mnie – siedzą przy stole i słyszą to od członków rodziny.

Rozmawiajmy inaczej

Deprecjonując własne ciało, przekazujemy innym ludziom komunikat, że także mogą to robić. Negatywne wypowiedzi pokazują również innym kobietom, że powinny nieustannie martwić się o swój wygląd, a nienawiść do własnego ciała jest rzeczą normalną. To zła wiadomość.

Dobra wiadomość jest taka, że możemy kontrolować swoje wypowiedzi. Jedną z najprostszych metod walki z obsesją piękna opanowującą naszą kulturę jest zmiana sposobu, w jaki rozmawiamy na temat własnego wyglądu. Zmieniając ton rozmów o swoim ciele, robimy krok w stronę bardziej pozytywnego myślenia na jego temat i korzystniejszego postrzegania go. Nie ma żadnych dowodów na poparcie teorii, że wspólne użalanie się nad wyglądem poprawia kobietom samopoczucie czy prowadzi do zachowań korzystniejszych dla zdrowia. Takie rozmowy nie przynoszą nic dobrego nikomu, najlepiej zatem zmienić temat. Kobiety mają do omówienia mnóstwo istotnych kwestii. Nie musimy rozmawiać o tym, jak wyglądamy.

Wymaga to nieco wprawy, ale naprawdę nie musisz dopuszczać do głosu każdej negatywnej myśli dotyczącej twojego ciała, jaka wpadnie ci do głowy. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z przyjaciółką i nagle przychodzi ci na myśl krytyczny komentarz na jej temat. Nie musisz wypowiadać go na głos. Podejrzewam zresztą, że zwykle tego nie robisz. Bądź dla siebie równie wyrozumiała, jak dla przyjaciółki.

Kiedy słyszysz inne kobiety wygłaszające negatywne opinie na temat wyglądu, nie bój się zaproponować im (łagodnie i delikatnie) zmiany sposobu, w jaki rozmawiają. Znaczna część takich wypowiedzi wynika z nawyku, którego stosunkowo łatwo jest się pozbyć. Kiedy czujesz, że zaraz zaczniesz narzekać na swoje ciało, postaraj się posłuchać głosu w twojej głowie, który mówi: „Nie. Dzisiaj tego nie zrobię”. I dodaj: „Dziś skupię się na rzeczach ważniejszych niż mój wygląd” lub: „Dziś będę dobrze traktować swoje ciało, bo to mój dom”. W ten sposób pomożesz nie tylko sobie, ale także wszystkim dziewczętom lub kobietom, które mogłyby usłyszeć twoje negatywne wypowiedzi.

Zmiana sposobu, w jaki wypowiadamy się o własnym ciele, nie wystarczy – w świecie ogarniętym obsesją na punkcie kobiecego wyglądu piętnowanie niedoskonałości odbywa się nie tylko przed

lustrem. Często atakujemy inne kobiety, aby poprawić sobie samopoczucie. Niezliczone artykuły w czasopismach, programy telewizyjne i fora internetowe są poświęcone ocenie kobiecego wyglądu: na kim najlepiej wyglądają ubrania, kto powinien schudnąć albo przybrać na wadze, kto ma cellulit i co powinny nosić – a czego nie – kobiety w różnym wieku i o różnej sylwetce. Osiągniemy więcej, jeśli będziemy postrzegać siebie nawzajem jako koleżanki z tej samej drużyny, nie współzawodniczki w konkursie piękności. Zrezygnuj z korzystania z oceniających mediów i staraj się mówić o rzeczach ważniejszych niż uroda.

Słowa mają swoją wagę i znaczenie, często większe, niż nam się wydaje. Niech twoje słowa uzdrawiają kulturę cierpiącą na obsesję piękna. Wypowiadaj się o sobie i innych kobietach, zwracając uwagę na to, co naprawdę jest dla ciebie ważne. Niech twoje słowa wskazują drogę do kultury, która widzi kobiety nie jako eksponaty do oglądania, ale jako istoty ludzkie, gotowe – i potrafiące – zmieniać świat na wiele sposobów.

13
Przedkładaj funkcjonalność ponad formę

Moja pracownia na Uniwersytecie Northwestern jest pełna bystrych, zaangażowanych studentów, którym zależy na poprawie jakości życia dziewcząt i kobiet. Co tydzień organizujemy gwarne spotkania, pełne śmiechu i świetnych pomysłów. Muszę jednak przyznać, że przez wiele lat z wyników naszych badań nie dawało się skutecznie wywnioskować, co możemy zrobić, aby poprawić sytuację. Mieliśmy wrażenie, że poświęciliśmy mnóstwo czasu na opisanie problemu obsesji piękna i przedstawienie go ze szczegółami z każdej możliwej perspektywy. Zebraliśmy dane wykazujące, dlaczego obecnie stosowane metody walki z obsesją piękna są niewystarczające lub błędne. Poznaliśmy problem, ale nie potrafiliśmy zaproponować rozwiązania.

Przez lata występowałam przed grupami młodych kobiet i pytania, jakie zadawały mi najczęściej, brzmiały: „Co z tym zrobić?" i „Jak to zmienić?". Moje słuchaczki chciały wiedzieć, jak walczyć z obsesją piękna obecną w ich życiu i jak chronić dziewczęta i kobiety, których cierpienie widziały. Wiedziałam, że nie mam im zbyt wiele do zaoferowania poza listą przeciwwskazań.

Była ona długa: nie wyszukuj mediów przedstawiających wyidealizowane, uprzedmiotowione obrazy kobiet. Jeśli musisz mieć styczność z takimi wizerunkami, poświęcaj im jak najmniej uwagi. Nie porównuj się z medialnymi obrazami kobiet. Nie uskarżaj się na swoją wagę, a najlepiej w ogóle nie słuchaj takich skarg. Nie wspieraj negatywnych wypowiedzi na temat ciała u innych kobiet. Nie omawiaj wyglądu innych kobiet. Nie noś ubrań wymagających monitorowania ciała tak starannego, że odrywa twoją uwagę od tego, co dzieje się wokół. Nie daj się wciągnąć mediom społecznościowym skupionym na wyglądzie. Nie wywieraj nacisku na córki w sprawie ich wagi. Nie rób tego, nie rób tamtego.

Do niedawna na pytanie: „Co powinnyśmy robić" mogłam odpowiedzieć jedynie: „Nie jesteśmy pewni. Pracujemy nad tym. Odkryliśmy wiele czynników nasilających obsesję piękna, w tym kilka, które pozornie mają z nią walczyć. Ale na razie nie udało nam się

opracować sposobów leczenia”.

Między innymi dzięki inspiracji jednej ze studentek – niepoprawnej optymistki – zaczęliśmy działać w bardziej pozytywny sposób. Wspomniana studentka nie chciała prowadzić kolejnego badania, które przyniesie wnioski sprawiające, że ma się ochotę siąść i płakać. Chciała uzyskać pozytywne dane i opracować metodę pozwalającą poprawić sytuację. Siedziałyśmy więc w moim biurze i omawiałyśmy listy przeciwwskazań tak długo, aż w końcu znalazłyśmy obiecujące, zachęcające do aktywności wskazanie do przetestowania.

Ten rozdział przedstawia realistyczną alternatywę dla postrzegania własnego ciała jako przedmiotu przeznaczonego do oglądania przez obce osoby, opisuje sposób odkrywania oszałamiających możliwości, jakie daje ciało, i zmianę sposobu patrzenia na nie – z biernego przedmiotu ocenianego przez innych w instrument, pozwalający wpływać na otaczający świat. Mówi o przedkładaniu funkcjonalności ponad formę.

Najpierw jednak chciałabym przedstawić Amy. Kiedy ją poznałam, nasze badanie funkcjonalność ponad formę było już w toku – w przeciwnym razie byłaby inspirującym studium przypadku.

Zaprezentowałam w tej książce sylwetki wielu kobiet. Niektóre nadal nie mogą wygrać z obsesją piękna. Inne stosunkowo łatwo dotarły w zdrowsze miejsce, zbaczając ze szlaku tylko kilka razy. Trudno jest mi określić położenie Amy. Myślę, że sama chętnie przyznałaby, że nie wygrała jeszcze bitwy z obsesją piękna. Z drugiej strony, jeśli wyobrazić sobie tę obsesję jako wysoki ceglany mur, Amy podchodzi do tego muru codziennie i uderza w niego wszystkim, co ma pod ręką. Jest wojowniczką.

Amy to czterdziestotrzyletnia zamężna biała kobieta z błyskiem w oku i uroczo szelmowskim uśmiechem. Mieszka w Chicago, ale dużo podróżuje służbowo – prowadzi badania jako wolny strzelec. Spotkałyśmy się w sporej greckiej restauracji. Usiadłyśmy przy stoliku, kiedy akurat zaczęło robić się pusto – większość klientów, którzy wpadli na lunch, wracała do pracy. Miałyśmy część lokalu tylko dla siebie przez prawie dwie godziny – kelnerzy w tym czasie sprzątali i nakrywali do kolacji. Między kęsami hummusu i pity Amy opowiedziała mi o swoich wzlotach i upadkach związanych z kulturą, która nieustannie wmawiała jej, że jej ciało nie wygląda tak, jak powinno.

Nie tak dawno moja rozmówczyni sprzątała w rodzinnym domu w Los

Angeles, pakując pamiątki z czasów dzieciństwa swojego i swoich dwóch sióstr. Znalazła pracę domową wykonaną, kiedy miała 8 czy 9 lat. Każde dziecko z klasy miało napisać wypracowanie i narysować ilustracje, a nauczycielka zrobiła z ich prac książeczki, które zabrali do domu.

Kiedy Amy otworzyła swoją książeczkę, okazało się, że wypracowanie nosi tytuł *Chciałabym nie być gruba*. Jak mi wyznała, z dzieciństwa pamięta, że nie wyglądała, jak inne dzieci, i — jak dodała: „Nie chodziło o to, że wyglądałam inaczej niż pozostali. Nie tylko się od nich różniłam, ale odstawałam na niekorzyść. Rozczarowywałam wyglądem".

– Cofnijmy się do czasu powstania tej książeczki. Jak myślisz, jak Amy drugoklasistka wyobrażała sobie swoje życie, gdyby nie była gruba? – zapytałam, a moja rozmówczyni posmutniała, kiedy zastanawiała się nad odpowiedzią.

– Myślałam, że ludzie bardziej by mnie lubili. Że moja mama byłaby bardziej zadowolona, dzieci chętniej by się ze mną kolegowały i w ogóle wszystko byłoby prostsze.

Historia zaczyna się dwa pokolenia wcześniej, od dziadków Amy od strony mamy. Jej dziadek był przystojny jak gwiazdor filmowy i nie krył miłości do babci, która, jak ujęła to jej wnuczka, była przez całe życie gruba. Amy pamięta, że widziała fizyczne przejawy uczucia dziadków. Skradzione pocałunki, poklepywanie po pupie. Cieszyła się, obserwując, że dziadek uwielbiał babcię, fizycznie i emocjonalnie. Twierdzi, że jeżeli chodzi o wagę, babcia nigdy się nie hamowała. Nie stosowała żadnych diet i nie przejmowała się szczególnie swoimi wymiarami. Brzmi jak idealne warunki do życia długo i szczęśliwie. Osoby obserwujące tę rodzinę mogą wyciągnąć wniosek, że kobieta o bujnych kształtach również może być szczęśliwa, aktywna i kochana – ale nauka, jaką babka Amy przekazała jej matce, była zupełnie inna.

Babcia Amy i jej mąż o urodzie amanta mieli dla córki zgoła odmienny przekaz. Jak wspomina ich wnuczka:

– Nie był on zakodowany ani trochę. Brzmiał dosłownie: „Jeśli będziesz gruba, nikt nie będzie cię kochał. Musisz być szczupła, żeby mieć dobre życie. Grubi ludzie są dyskryminowani, trudno ci będzie znaleźć mieszkanie i pracę i nikt cię nie zechce" – Amy wyrecytowała listę na jednym wdechu, jakby odczytywała ją z oficjalnego dokumentu.

Jakimś cudem, mimo że jej babcia wydawała się postronnym obserwatorom gruba i szczęśliwa, obsesja na punkcie wagi stała się

rodzinną tradycją. Jak opowiedziała moja rozmówczyni:

– Babcia miała zupełnego świra na punkcie wagi mojej mamy, a moja mama na punkcie naszej wagi. Mamie było bardzo ciężko pogodzić się z faktem, że jej dzieci są grube.

Amy wychowywała się w Los Angeles, gdzie klimat na ulicy bynajmniej nie był lepszy niż w domu. Matka i lokalna kultura wpoili dziewczynce, że:

– Należy wyglądać w określony sposób. Nie udaje się to jedynie osobom leniwym lub ułomnym moralnie. Ludzie otyli nie tylko nie mogą oczekiwać miłości, ale faktycznie na nią nie zasługują.

Presja, pod którą żyła, nie wiązała się wyłącznie z wagą. Amy zauważyła, że szczególnie w Los Angeles określony wygląd stanowi oznakę statusu społecznego.

– Standardy piękna, jakie promuje L.A., wiążą się z wieloma oczekiwaniami o elitarnym charakterze. Jeżeli wyglądasz tak, a nie inaczej, zyskujesz wyższą niż inni pozycję. Ideały piękna są osiągalne wyłącznie dla kobiet z klas średniej i wyższej.

– Tylko one mają odpowiednio dużo czasu i pieniędzy i właściwe kosmetyki? – spytałam, a Amy potwierdziła:

– Otóż to. Czas, pieniądze, kosmetyki, ubrania, chirurdzy plastyczni. Wyglądając zgodnie z oczekiwaniami, potwierdza się swoją klasę, wartość i wiele innych rzeczy.

Mama Amy bardzo chciała spełnić te wymogi i tego samego pragnęła dla córki. Jednak Amy nigdy się nie udało, zawsze czuła, że nie sprostała. Jak opowiada, jej dziadkowie wywalczyli sobie awans społeczny i przeżyli życie, balansując na skraju klasy średniej. Babcia z trudem wpasowywała się pomiędzy sąsiadki ze środkowego zachodu USA, zaś jej córka toczyła tę samą walkę w Los Angeles.

– Była drobniutka, ale nigdy jej to nie wystarczało – opowiedziała Amy. – Zawsze czuła się jak grubaska ze środkowego zachodu, która przyjechała do Los Angeles, gdzie wszystkie matki były niesamowicie poukładane. — Mama Amy czuła się jak outsiderka, ale bardzo starała się na nią nie wyglądać. Jak twierdzi moja rozmówczyni:

– Sprawiała wrażenie, że zmuszanie się do udawania kogoś, kim nie jesteś, to norma. Cena, którą trzeba zapłacić.

Amy i obie jej siostry są z natury mocno zbudowane.

– Na naszych zdjęciach widać, że byłyśmy pulchnymi niemowlakami,

pulchnymi dziećmi i grubymi nastolatkami, mimo że nie jadłyśmy więcej niż inni i spędzałyśmy czas całkiem aktywnie. Mamy pełne kształty i taka już nasza uroda – moja rozmówczyni odchyliła się na krześle i wyszczerzyła zęby. – Żartuję, że zostałyśmy stworzone, aby zapewnić mężowi ciepło w zamarzniętej rosyjskiej tajdze w czasach głodu. Często mówiłam facetom: „Wydaje ci się, że ta dziewczyna jest ładna – ale jeżeli zbiory się nie udadzą, ona nie przeżyje pół roku, a ja nadal będę twoją żoną". Jesteśmy solidnie zbudowane.

Amy potrafi żartować ze swojej sylwetki, ale nie daj się zmylić – nie zawsze jest jej do śmiechu. Fakt, że urodziła się z typem budowy nieszanowanym we współczesnej kulturze, wywołuje w niej wściekłość – to niesprawiedliwość, której musi doświadczać raz za razem.

– Pod pewnymi względami to bardzo frustrujące – Amy odważyła się nieco pożalić. – Na przykład: chodzę na rajdy. Moi znajomi po powrocie ze szlaku chwalą się, że spodnie luźno na nich wiszą, bo podczas wędrówki schudli dwa kilo. Ja nigdy nie chudnę podczas rajdów. Moje ciało działa niezwykle efektywnie, co jest wygodne, bo nie muszę nosić tyle jedzenia, co inni. Świetnie nadaję się na okresy głodu – z pewnością przeżyłabym wtedy najdłużej. Jednak bardzo utrudnia to schudnięcie.

– Czy budzi to w tobie gniew? – zapytałam. Odrobinę obawiałam się jej odpowiedzi, bo jestem jedną z osób, o których mówi. Wiem, że niczym nie zasłużyłam na swój metabolizm. Właśnie opowiedziałam Amy, że mam za sobą okropny kwartał, wypełniony pracą i zmaganiem z chorobami, i w zasadzie nie ćwiczyłam od kilku miesięcy. Moja rozmówczyni trenuje cały czas.

– Budzi wściekłość – odpowiedziała poważnie, ale uprzejmie.

– To trochę niesprawiedliwe, prawda? – przytaknęłam, a Amy pokręciła głową.

– Zupełnie nie fair. To był jeden z motywów przewodnich mojego dzieciństwa: poczucie niesprawiedliwości, bo byłam oceniana za coś, na co nie mogłam nic poradzić. Cokolwiek robiłam, okazywało się niewystarczające. A innym przychodziło to tak łatwo.

Amy to jedna z najzdrowszych znanych mi osób. Jest bardzo aktywna. Jest peskowegetarianką. Spotkałyśmy się na lunchu. Ja bez zastanowienia zjadłam z talerza wszystko, Amy odłożyła sporą część, którą zamierzała zabrać do domu i zjeść na obiad z mężem. Jak wyjaśniła:

– Nie jadłam inaczej niż moi przyjaciele. Odżywiałam się lepiej niż większość z nich i nadal jem zdrowiej niż większość znanych mi osób. Ćwiczę więcej niż większość znajomych. A i tak jestem gruba. Do pewnego stopnia już się z tym pogodziłam, ale nadal boli. – Jednocześnie wyszczerzyła zęby w uśmiechu i zmarszczyła brwi. – Naprawdę cię lubię, Renee, ale kiedy mówisz, że nie ćwiczyłaś od dwóch miesięcy, a tak wyglądasz, mam ochotę cię zabić. Wiem, że odżywiasz się normalnie i nie robisz nic szczególnego, a masz ciało takie, jakie masz. A ja zarzynam się, żeby jedynie o 40% przekraczać zalecany indeks masy ciała.

Odkąd Amy pamięta, jej matka stosowała diety u niej i jej sióstr. Jak wspomina:

– Były też wizyty u dietetyków i obóz dla grubasów. Co tylko się dało.

– Czy kontynuowałaś dietę nawet, jeśli twojej mamy nie było w pobliżu i nie mogła tego wymagać? – zapytałam. Moja rozmówczyni potwierdziła, ale jednocześnie pokręciła głową.

– Czasem tak. Próbowałam. Bycie na diecie jest do kitu, bo non stop jesteś głodna, a przez to robisz się drażliwa. To nie do przeskoczenia. Błędne koło. Wszyscy chcą, żebyś schudła, ale kiedy trzymałam dietę, moi znajomi skarżyli się, że marudzę – a mnie cholernie bolała głowa. To było potwornie niesprawiedliwe – robiłam to, co powinnam, żeby wyglądać tak, jak powinnam, i nie miałam żadnego wsparcia. Nikt nie traktuje cię łagodniej, bo jesteś rozdrażniona, głodna i nie możesz się skoncentrować. Wszyscy mnie lubią, bo mam fajną osobowość, jestem urocza i zabawna, ale ciężko jest pozostać uroczą i zabawną, kiedy umierasz z głodu.

Im bardziej Amy starała się, aby jej ciało spełniało cudze oczekiwania, tym mniej jej to służyło. Organizm opierał się próbom nadania mu innego kształtu. Opowiedziała mi smutną historię o tym, jak wybrała się na pierwszą wizytę do nowej lekarki, która pobrała jej krew, zrobiła różne badania. W ogóle nie spytała o styl życia, dietę czy aktywność fizyczną – za to nie omieszkała zadać pytania, czy kiedykolwiek próbowała schudnąć.

Amy nadal zdumiewa się na wspomnienie tego momentu.

– Popatrzyłam na nią i zapytałam: „A jak pani myśli? Jestem Amerykanką”.

Alternatywa dla uprzedmiotowienia

Pamiętaj – uprzedmiotowienie opiera się na przekonaniu, że kobiece ciała to eksponaty służące do oglądania. Samouprzedmiotowienie, najprościej rzecz ujmując, następuje, kiedy sama przyjmiesz taką perspektywę i zaczynasz widzieć się jako taki eksponat. Jednak w gruncie rzeczy to zjawisko jest nieco bardziej skomplikowane – obejmuje nie tylko myślenie o tym, jak wygląda twoje ciało, ale także niemyślenie o tym, co ono robi.

Im bardziej postrzegasz ciało jako bierny, dekoracyjny przedmiot, tym mniej jesteś w stanie wyczuć jego możliwości. W przypadku samouprzedmiotowienia może dojść do tak silnej koncentracji na sylwetce, że przestaniesz zauważać takie kwestie jak poziom energii czy wytrzymałość. Jak ujęła to jedna z grup badaczy, przestajesz szanować ciało jako zasób fizyczny[104].

Na podstawie tego stwierdzenia stworzyliśmy wraz z moimi studentami szybkie badanie internetowe, które miało przypomnieć kobietom, że ich ciało stanowi zasób fizyczny, oraz wywołać świadomość tego, co robi ciało, i wdzięczność za jego możliwości. Mieliśmy nadzieję, że pomożemy w ten sposób kobietom nabrać bardziej pozytywnego stosunku do własnego ciała. Badanie objęło ponad 1000 kobiet w wieku od 18 do 40 lat. Po wyrażeniu zgody na udział panie otrzymywały losowo wybrany zestaw zdań do uzupełnienia. W grupie uprzedmiatawiającej kobiety mogły pomyśleć pozytywnie o swoim ciele – ale zawsze w kontekście tego, jak widzą je inni, na przykład:

Najatrakcyjniejsza część mojego ciała to __.
Najseksowniejsza część mojego ciała to __.
Najczęściej otrzymuję komplementy na temat wyglądu tej części ciała: __.
Uwielbiam, kiedy ubrania podkreślają mi __.
Najładniejsza część mnie to __.

W tej grupie ćwiczenie sprowadzało się do stwierdzenia „Jesteś piękna” i zachęcało kobiety do szukania atrakcyjnych aspektów swego ciała. Jeśli nie przeczytałaś rozdziału dziesiątego tej książki, może ci się

wydawać, że uzupełnianie takich zdań może dodać paniom pewności siebie w odniesieniu do ich wyglądu. Trzeba jednak pamiętać, że tego rodzaju ćwiczenia często odbijają się czkawką na dwa sposoby: po pierwsze, jeśli nie czujesz się pewna swojego ciała, możesz mieć problem ze szczerym uzupełnieniem zdań, co jeszcze bardziej pogorszy twoje samopoczucie. Po drugie, nawet jeśli bez problemu uda ci się wykonać ćwiczenie, robiąc to, będziesz myśleć, jak inni postrzegają twoje ciało, i je monitorować – to rzadko przynosi pozytywne efekty, a większość kobiet spycha na skraj psychicznej przepaści, wypełnionej wstydem i rozczarowaniem.

W drugiej grupie kobiety otrzymały do uzupełnienia całkiem inne zdania, dzięki którym mogły się skupić nie na tym, jak wygląda ich ciało, ale co robi, na przykład:

Używam rąk do __.
Moje ciało pozwala mi __.
Podoba mi się to, że moje ciało może __.
Dzięki moim nogom mogę __.
Moje ciało jest najmocniejsze, kiedy __.

Odpowiedzi udzielone w tym ćwiczeniu okazały się najbardziej pozytywnymi danymi zebranymi przez moją pracownię. Samo ich czytanie stanowi antidotum na obsesję piękna. Kobiety z tej grupy opowiedziały, że używają ramion do pisania, gotowania, noszenia toreb, rysowania, komunikowania się i przytulania innych. Ich ciało pozwala im się wyrażać, nawiązywać przyjaźnie, odnosić sukcesy, poczuć siłę, podróżować i się poruszać. Podoba im się to, że ciało może tańczyć, zmieniać się, biegać, chodzić do pracy, zabierać je tam, gdzie chcą się znaleźć, uprawiać sport. Jedna z respondentek napisała: „Podoba mi się, że moje ciało może przeżywać życie, o jakim zawsze marzyłam”.

Po zakończeniu ćwiczenia kobiety z grupy funkcjonalnej – tej, która bardziej koncentrowała się na możliwościach ciała – były bardziej zadowolone ze swojego wyglądu niż panie z grupy uprzedmiatawiającej. Amy, o której pisałam wcześniej, idealnie uosabia wnioski z tego badania. Stara się skruszyć mur obsesji piękna, wykorzystując zdolność swojego ciała do różnych działań i zapominając, przynajmniej czasami,

o tym, że niektórym nie podoba się jego wygląd.

Przez większą część okresu dojrzewania Amy starannie unikała ćwiczeń. Jak wyjaśniła:

– Niby wszyscy chcą, żebyś się ruszała, ale jak pójdziesz na trening, jest niezręcznie i nie dostajesz wsparcia. Są rozmowy i śmiechy, z którymi nie czujesz się dobrze. Masz wrażenie, że nie dasz rady – nie dlatego, że nie robiłaś tego nigdy wcześniej, a dlatego, że jesteś gruba.

Amy była w dzieciństwie całkiem wysportowana, ale postronni obserwatorzy zamiast materiału na zawodniczkę widzieli w niej grubaskę. Opisała mi działanie tego mechanizmu:

– Mama zabierała nas do parku, żebyśmy pograły w baseball. Byłam całkiem niezła. Potrafiłam łapać i odbijać piłkę, a jednak zawsze wybierano mnie na samym końcu, chociaż tydzień wcześniej wszyscy widzieli, jak gram. Zdobywałam więcej punktów niż inni, a jednak żadna drużyna mnie nie chciała. I tak co tydzień. Jakby nie potrafili zapamiętać, że jestem w tym dobra.

Moja rozmówczyni z czasem przyswoiła sobie takie podejście. Przypisywała wszystkie fizyczne problemy swoim wymiarom – nawet jeśli takie trudności były typowe dla dzieci niezależnie od ich sylwetki. Jeśli nie była w stanie czegoś zrobić, automatycznie zakładała, że przyczyną jest nadwaga. W szkole podstawowej koleżanki poprosiły ją, aby w ostatniej chwili dołączyła do drużyny uczestniczącej w szkolnym biegu z przeszkodami. Jak wspomina Amy, na początku stanowczo odmówiła, ale kiedy dziewczynki wyjaśniły, że za brak zawodniczki grozi im dyskwalifikacja, wzięła udział w zawodach.

– No i pobiegłam. Poszło mi beznadziejnie, ale nieważne, grunt, że to zrobiłam. A potem poszłam do łazienki, zamknęłam się w kabinie i zaczęłam histerycznie płakać, że zbłaźniłam się na oczach całej szkoły.

Koleżanki nie rozumiały przyczyn płaczu. Uważały, że dała sobie radę. Nikt się z niej nie śmiał. Jednak jak mi wyjaśniła:

– Miałam poczucie, że skoro jestem gruba i przykro się na mnie patrzy, ludzie musieli się okropnie męczyć, obserwując mnie na torze – jakby na ich oczach doszło do wypadku samochodowego albo innej tragedii. Zupełnie wytrąciło mnie to z równowagi.

Jak wiele osób, Amy nauczyła się jeździć na rowerze jako dziecko, później jednak nie robiła tego przez wiele lat. Kiedy ponownie wsiadła na rower, już jako dorosła, natychmiast wjechała w krzaki.

– Kolczaste? – spytałam, kręcąc głową. Sama nie mam talentu kolarskiego i swoją pierwszą dorosłą jazdę zakończyłam na drzewie, więc doskonale rozumiałam Amy.

– Jasne, że tak – stwierdziła z przekąsem. – Cały dzień wyciągałam kolce z uszu i włosów. I naprawdę się wkurzyłam. Mój ówczesny chłopak nie mógł zrozumieć dlaczego. Nic poważnego mi się nie stało, a wiadomo, że jak się nie wywrócisz, to się nie nauczysz. Nie potrafiłam tego wyjaśnić, ale czułam wewnętrzną pewność, że nauka idzie mi tak opornie, bo jestem gruba. Gdyby nie nadwaga, poruszałabym się zgrabniej, nie spadłabym z roweru i nie narobiłabym sobie wstydu przed chłopakiem. Dla niego to był drobiazg, ale ja nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że to kolejna rzecz, której nie umiem albo którą robię źle przez swoją tuszę. Choć przecież mnóstwo grubasów jeździ na rowerze bez problemu – teraz moja rozmówczyni śmieje się na to wspomnienie.

Sytuacja Amy w końcu zaczęła się zmieniać – między innymi dzięki jej chłopakowi, tak zakochanemu w górskich wędrówkach, że – chcąc nie chcąc – musiała spróbować mu towarzyszyć. Debiut na szlaku okazał się trudny, a moja rozmówczyni i tym razem założyła, że wszystkie problemy wynikają z jej sylwetki.

– Kiedyś strasznie się spociłam i zgubiłam szkło kontaktowe. I znowu jakaś część mnie myślała: „Nie doszłoby do tego, gdybym była szczupła i sprawna". To dziwne, bo jednocześnie racjonalna część mnie wiedziała, że to nieprawda – ale to poczucie jest tak głęboko zakorzenione, że nie da się go powstrzymać logicznym rozumowaniem.

Z czasem Amy przekonała się, że podczas wędrówek potknięcia zdarzają się wszystkim niezależnie od ich wymiarów. Jak wyjaśniła:

– Kiedy upadałam, wiedziałam, że to normalne. Kiedy się na coś wspinasz, czasem musisz spaść!

Przede wszystkim jednak Amy przekonała się, że lubi górskie wędrówki, i zauważyła, że jej ciało wiele potrafi i może dać jej radość.

– Świetnie się bawiłam. Przekonałam się, jak wiele jestem w stanie zrobić. Przeskakiwać przez kłody, zdobywać szczyty – mogłam robić wszystkie te fajne rzeczy i bardzo mi się to podobało. Od tego zaczęła się moja duma z faktu, że moje ciało jest zdolne do poruszania się w każdej przestrzeni. Mogę wspiąć się na zbocze góry, wejść na stare, zwalone drzewa czy nakazać ciału wykonanie różnych zadań – zapewne nie zrobi tego bardzo zgrabnie ani szybko, ale mu się uda. I zabierze mnie w różne

piękne miejsca, których nie mogłabym zobaczyć, gdybym go o to nie poprosiła. Sam widok… pola dzikich kwiatów, maleńkie górskie strumyki i inne rzeczy, których nie zdołasz zobaczyć, jeżeli ciało cię do nich nie zabierze.

Jak ujęła to Amy, skupienie się na możliwościach ciała nie tylko pozwoliło jej wyrobić mięśnie, ale sprawiło, że poczuła się silna pod każdym względem. Ciało przestało być wrogiem, przeszkadzającym w realizacji celów. Stało się sprzymierzeńcem, pozwalającym robić ciekawe, przynoszące radość rzeczy. Zaczęła nabierać odwagi.

Kilka lat po studiach moja rozmówczyni pracowała w San Francisco. Każdego dnia po drodze do i z pracy mijała studio jujitsu. Pewnego dnia zajrzała do środka. Siedzący tam mężczyzna gestem zaprosił ją i wyjaśnił, że pierwsze zajęcia są darmowe. Kiedy zaczęła się tłumaczyć, że nie ma odpowiedniego stroju, stwierdził: „Nie ma problemu, mamy zapasowe gi". Amy zakochała się w tym sporcie od pierwszej lekcji.

Jak mi wyjaśniła, jujitsu nieco przypomina zapasy. To sport kontaktowy, w którym nie da się uniknąć dotykania przeciwnika.

– A ty nie możesz się przejmować, czy przez przypadek ktoś nie muśnie twoich wałeczków, bo przez cały czas jesteś zajęta i bardzo skoncentrowana.

– Nie przeszkadzało ci, że ludzie cię dotykają? – spytałam, a Amy stwierdziła:

– Jakimś cudem nie. To dziwne, wcześniej nawet podczas randek zawsze zdarzały mi się momenty, kiedy nie chciałam być dotykana, bo wydawało mi się, że jestem tłusta, galaretowata i wylewam się ze spodni. Ale jujitsu od początku mi podpasowało. Nie interesowało ich, że jestem gruba i niska ani że jestem dziewczyną. Liczyło się tylko to, że przyszłam, próbuję i pracuję nad sobą.

Jednak nawet podczas treningów Amy nie udało się pozbyć wcześniejszego sposobu myślenia. Pewnego dnia, kiedy wychodziła, jeden z kolegów powiedział: „Niezła rzeźba". Amy usłyszała „niezła rzeź" i pomyślała, że rozmówca zauważył u niej kontuzję. Zaczęła sprawdzać, czy nic jej nie jest. Odtworzyła ten moment podczas naszej rozmowy, wykręcając rękę w różne strony i uważnie ją oglądając.

– Sprawdzałaś, czy nie krwawisz? – zapytałam, a Amy odpowiedziała ze śmiechem:

– Tak. Potem uświadomiłam sobie, że chodziło o moje wyrzeźbione

mięśnie.

Amy walczy, aby uwolnić się z panującej w naszej kulturze obsesji na punkcie kobiecych wymiarów, koncentrując się na tym, co jej ciało może dla niej zrobić. Jak wyjaśniła:

– Wyćwiczyłam się, aby przykładać wagę do lepszego samopoczucia i zdrowia, do wysiłku fizycznego i dumy z kolejnych osiągnięć. Przeszłam Wielki Kanion wzdłuż, wszerz i z dołu do góry – to ponad kilometr pionowej wspinaczki i wcale nie jest łatwo. Niewielu osobom się to udaje, nawet szczupli mają z tym problem. Zaliczyłam też szlak Wonderland Trail – 150 kilometrów i 600 metrów różnicy wysokości w górę i w dół codziennie przez dziesięć dni.

– Przeszłaś go? – zdziwiłam się, na co Amy radośnie odpowiedziała:

– I to z plecakiem!

Kiedy prowadziłam wywiady do tej książki, napisała do mnie pewna kobieta z Teksasu, która obejrzała moje wystąpienie podczas TEDx. Stwierdziła, że chciałaby skontaktować mnie z bizneswoman Jodi Bondi Norgaard, jedną z założycielek organizacji Brave Girls Alliance. Uznała, że znajdziemy wiele wspólnych tematów – i miała rację. Jodi bierze udział w bitwie przeciw obsesji piękna, walczy w pierwszych szeregach i poświęca się budowaniu świata zdrowszego dla dziewcząt. Amy i Jodi nigdy się nie spotkały, ale mam wrażenie, że szybko znalazłyby wspólny język.

Jodi opowiedziała mi o dwóch wydarzeniach, które uwrażliwiły ją na fakt, że na dziewczęta w naszej kulturze dobrze wpłynęłoby, gdyby bardziej skoncentrowały się na możliwościach swojego ciała, a mniej na wyglądzie. Pierwsze z nich miało pozytywny charakter: Jodi rozpoczęła współpracę z Girls on the Run, organizacją wykorzystującą aktywność opartą na bieganiu, aby zwiększyć pewność siebie i poziom umiejętności życiowych uczennic szkół podstawowych i gimnazjów. Kulminacyjny punkt programu to wyścig na pięć kilometrów, w którym dziewczynki biorą udział wraz z dorosłymi opiekunkami. Jodi była taką mentorką i pamięta, jak po zakończonym wyścigu jej młoda partnerka spojrzała na nią i stwierdziła: „Teraz wiem, że mogę wszystko”. Dla Jodi ta chwila stanowiła dowód, że dziewczęta, nauczone, jak stawiać sobie zdrowe wyzwania, mogą zbudować zbroję, chroniącą je podczas dorastania

w świecie, który w przyszłości będzie je na tyle sposobów deprecjonował i uprzedmiotawiał.

Niedługo po pamiętnym wyścigu Jodie wybrała się do sklepu z córką, wówczas dziewięcioletnią. Oglądały stojące na półkach lalki, a moja rozmówczyni była coraz bardziej zaszokowana dostępnymi modelami przeznaczonymi dla małych dziewczynek. Wzięła do ręki jedną z lalek, jak opisuje: „Z kolczykiem w pępku, okazałą fryzurą, mocno umalowanymi oczami i pokaźnym biustem, w butach na obcasach i kusej koszulce". Na metce widniała nazwa: „Laska Lola". Jodi zaczęła myśleć: „Rety, nie znam ani jednego rodzica, który chciałby, żeby jego dziecko wyglądało jak Laska Lola czy się nią inspirowało". Była nie tylko zbita z tropu, ale i wściekła. Jak stwierdziła:

– Mdliło mnie na widok obrazów, którymi bombardowano małe dziewczynki. Uprzedmiatawiają one kobiety i wmawiają dziewczynkom, że muszą być seksowne od najmłodszych lat. To niezdrowe.

Córka Jodi zobaczyła lalkę w rękach mamy i spytała, czy będzie mogła się nią pobawić. „Dobre pytanie", pomyślała moja rozmówczyni.

Koniec końców kupiła lalkę (informując kasjerkę, że brzydzi się tej zabawki i zabiera ją do domu tylko po to, aby pokazać mężowi). Nie potrafiła jednak odpuścić tej sprawy. Zauważyła problem i pragnęła go rozwiązać. Po dwóch długich latach pracy nad projektem stworzyła pierwszą z nowej linii lalek o nazwie Go! Go! Sports Girls. W przeciwieństwie do Loli, stworzonej jako obiekt seksualny, te lalki zostały zaprojektowane przez Jodi tak, aby zachęcać młode dziewczyny do zdrowej aktywności. Oparła wymiary lalek na wymiarach swojej córki i jej koleżanek, dzięki czemu miały proporcje takie jak prawdziwe dziewczynki. Pierwsza lalka otrzymała imię Grace na cześć jej córki. Grace jest już dorosła, ale Go! Go! Sports Girls nadal zachęcają do ćwiczeń.

Siłownia na dobre i na złe

Treningi to jeden z najlepszych sposobów, aby pogłębić kontakt z ciałem i zacząć je doceniać. Wpływają również korzystnie na mózg w sposób, który naukowcy dopiero zaczynają badać. Jednak, jak wspomniała wcześniej Amy, mogą być trudne dla kobiet, które nie wyglądają jak

modelki fitness. Reklamy większości siłowni sugerują, że mile widziane są tam jedynie młode, szczupłe kobiety z sześciopakiem na brzuchu. Rzecz jasna, w gruncie rzeczy ćwiczą tam osoby w różnej kondycji i o różnej figurze, nie oznacza to jednak, że wszystkie równie dobrze się tam czują. W 2016 roku pani znana wcześniej głównie z rozkładówki „Playboya" ściągnęła na siebie gromy, robiąc zdjęcie nagiej kobiecie w szatni swojej siłowni i publikując je na Snapchacie. Na fotografii zakrywa usta w udawanym przerażeniu i żartuje, że nie będzie w stanie wymazać tego widoku z pamięci. Co było nie tak z kobietą w szatni? Najwyraźniej odważyła się pojawić tam nago, nie mając superszczupłej, pozbawionej cellulitu sylwetki, jaką zwykle oglądamy w medialnych wizerunkach. Autorka tego ohydnego (i zapewne również sprzecznego z prawem) wpisu spotkała się z miażdżącą krytyką i została wyrzucona z siłowni, ale nie jestem pewna, czy pomogło to wszystkim kobietom, które obejrzały tę historię w wiadomościach i kolejny raz poczuły, że nawet w miejscach przeznaczonych przede wszystkim dla osób uprawiających zdrowy styl życia nie da się uniknąć obsesji na punkcie wyglądu.

Bardzo wiele ośrodków sportowych nieświadomie sprzyja samouprzedmiotowieniu poprzez wszechobecne lustra, obcisłe, podkreślające sylwetkę stroje i możliwość nieustannego porównywania się z osobami ćwiczącymi obok. W dodatku w wielu klubach kładzie się nacisk na osiąganie przez kobiety superszczupłego, niedoścignionego dla większości ideału sylwetki. Plakaty i reklamy pokazują wyłącznie brzuchy z sześciopakami oraz ręce i nogi z wyrzeźbionymi mięśniami. Instruktorzy zachęcają do wypracowania ciała do bikini – co sugeruje jednocześnie, że jedynie określony typ sylwetki zasługuje na taki strój i że motywacją do ćwiczeń powinna być chęć zmiany własnego wyglądu.

Taki uprzedmiotowiony kontekst jest bardzo niekorzystny dla większości kobiet. Liczne badania wykazały, że panie najczęściej dokonujące samouprzedmiotowienia mają najmniejsze szanse, by konsekwentnie trenować, jest im także najtrudniej zatracić się w błogostanie związanym z intensywną aktywnością fizyczną.

Powód, dla którego ćwiczysz, ma znaczenie. Kobiety, które trenują przede wszystkim, aby zmienić swój wygląd, są bardziej narażone na niezadowolenie z ciała i zaburzenia odżywiania – niezależnie od swych

wymiarów[105]. Badanie przeprowadzone na paniach w średnim wieku przez naukowców z Uniwersytetu Michigan wykazało, że te z nich, które ćwiczyły jedynie po to, aby zmienić sylwetkę, nie tylko z mniejszym zaangażowaniem uczestniczyły w treningu, ale także gorzej się po nim czuły[106]. Jeśli ćwiczysz, aby zyskać inne kształty, możesz łatwo się zniechęcić. Za to jeśli trenujesz, bo chcesz poczuć się lepiej, nabrać sił, skuteczniej opanowywać stres lub mieć kontakt z ludźmi, jest większa szansa, że będziesz wytrwale dążyć do celu.

Sposób, w jaki wypowiadamy się o ćwiczeniach – zwłaszcza wykonywanych przez kobiety – bardzo często wzmacnia przekonanie, że główną motywacją do aktywności fizycznej ma być chęć nadania ciału kształtu przyjemniejszego dla oka. Instruktorzy fitness regularnie wpadają w tę pułapkę: krytykują ciała ćwiczących, aby je zmotywować. Jedna z moich ulubionych instruktorek na siłowni, na której ćwiczę, żartobliwie wypowiada się o walce ze znienawidzonymi fałdkami i mówi uczestniczkom swoich zajęć: „Chcecie liposukcję? Będę waszym chirurgiem". Uwielbiam tę kobietę – jest pełna energii, zabawna i świetnie prowadzi zajęcia. Ale nie chcę słyszeć słowa „nienawiść" w odniesieniu do mojego ciała podczas ćwiczeń. I nie wyobrażam sobie sytuacji, w której korzystne byłoby myślenie o liposukcji w miejscu, które ma promować zdrowy styl życia.

Moja pracownia przeprowadziła ostatnio badania na ponad 300 kobietach z różnych części Stanów Zjednoczonych, regularnie uczęszczających na grupowe zajęcia fitness. Spytaliśmy, jak instruktorzy motywują je do wysiłku i które z komentarzy lubią najbardziej, a które najmniej. Następnie przeprowadziliśmy ankietę wśród ponad 500 amerykańskich instruktorów prowadzących takie zajęcia i spytaliśmy, jakimi komentarzami motywują uczestniczki. Odkryliśmy spory rozdźwięk pomiędzy ćwiczącymi a instruktorami. Po pierwsze, kobiety opowiadały o komentarzach skupiających się na wyglądzie usłyszanych od instruktorów (na przykład: „Pokonaj cellulit!" czy „Przygotuj ciało do bikini!") znacznie częściej, niż prowadzący przyznawali się do ich stosowania. Ćwiczące zaś nie tylko zgłaszały, że słyszą takie uwagi regularnie, ale także podkreślały, że ich nie lubią. Ponad połowa respondentek poproszona o podanie najmniej lubianego komentarza motywacyjnego wymieniła uwagi związane z presją wyglądu lub utraty

wagi. Na przykład jedna z badanych przyznała, że nie znosi hasła: „Już prawie czas na bikini”, a spytana o powód, wyjaśniła: „To sprawia, że jeszcze bardziej krępuję się swojego ciała w bikini. Nawet jeśli dobrze czuję się w swoim ciele, kiedy tylko słyszę to zdanie – zaczynam w nie wątpić”.

Inne kobiety pisały o niesmaku wywołanym tym, jak instruktorzy koncentrują się na utracie wagi – jakby była to jedyna możliwa motywacja do ćwiczeń i jedyny sposób pomiaru ich skuteczności. Jedna z ankietowanych stwierdziła, że komentarz, którego najbardziej nie chce usłyszeć, brzmi: „Pozbądź się brzuszka”, ponieważ, jak wyjaśniła: „ZAWSZE będę miała brzuszek. W tej chwili biegam po dziesięć kilometrów dziennie, naprawdę dobrze się odżywiam i brzuch nadal trochę mi wystaje. I co z tego?”.

Poprosiliśmy także uczestniczki zajęć i instruktorów o wypełnienie skali motywacji do ćwiczeń[107]. W badaniu trzeba ocenić zakres, w jakim do ćwiczeń zachęcają trzy różne rodzaje czynników: wygląd, zdrowie/kondycja lub przyjemność/poprawa samopoczucia. Instruktorzy mieli wypełniać ankietę nie z własnej perspektywy, ale w sposób, w jaki zrobiłyby to uczestniczki zajęć. I tym razem zauważyliśmy spory rozdźwięk. Trenerzy prowadzący zajęcia grupowe znacząco przeceniali motywację wynikającą z wyglądu i nie doceniali stopnia, w jakim kobiety do ćwiczeń skłania kondycja. Jeżeli instruktorzy będą przekonani, że uczestniczki zajęć trenują głównie po to, aby zbliżyć się do uwarunkowanego kulturowo ideału kobiecej sylwetki, znajdzie to odzwierciedlenie w słowach, których używają, rozmawiając z paniami. Uważam jednak, że kobietom nie trzeba dodatkowo przypominać, że w naszej kulturze oczekuje się od nich szczupłej sylwetki. A robimy im niedźwiedzią przysługę, koncentrując się podczas treningów na poprawie wyglądu zamiast na dobrym samopoczuciu. Znacznie bardziej pomocne będzie, jeśli weźmiemy pod uwagę to, jak czujemy się po ćwiczeniach, a nie, jak po nich wyglądamy.

Poczuj swoje ciało, zamiast na nie patrzeć

Wróćmy do Amy, czterdziestotrzyletniej amatorki górskich wypraw

i adeptki jujitsu. Bardzo spodobały mi się jej opowieści o chwilach, w których czuła, że skutecznie walczy z panującą w naszej kulturze i wzmacnianą przez matkę obsesją na punkcie kobiecych wymiarów. Wszystkie te mniejsze i większe zwycięstwa wiązały się ze zdolnością mojej rozmówczyni do stwierdzenia, jak czuje się jej ciało, a nie jak wygląda. Pewnego dnia, kilka lat po ukończeniu studiów, przechodziła obok sklepu, przed którym były wystawione kosze z przecenioną odzieżą. Zauważyła wielki pojemnik z bawełnianą bielizną dla pań. To nietypowy moment przełomowy – ale nigdy nie wiadomo, kiedy taka chwila nadejdzie. Okazuje się, że nawet jako dorosła kobieta Amy nie kupowała sobie bielizny. Zajmowała się tym jej matka, która wybierała, jak opisała moja rozmówczyni: „Maleńkie majteczki, zawsze w złym rozmiarze i zawsze niewygodne". Amy była wtedy w drodze na spotkanie. Weszła do sklepu, kupiła parę bawełnianych majtek i włożyła je w łazience. Wspomina tę chwilę z wielką radością.

– Włożyłam swoją pierwszą parę bawełnianych majciochów!

– I jak się z tym czułaś? – spytałam, ciesząc się jej szczęściem.

– Wspaniale! Było mi bardzo wygodnie. Uświadomiłam sobie, że moje rozdrażnienie wynikało z faktu, że zawsze coś mnie uwierało. Zawsze miałam nieco za ciasne ubrania, bo kupowałam najmniejszy rozmiar, w jaki mogłam się wcisnąć, albo obcisły fason, żeby optycznie mnie zwężał. W tych wielkich, czarnych, babcinych majtasach czułam się rewelacyjnie i bardzo komfortowo – Amy rozczuliła się, wspominając ten dzień.

– Nosiłaś je później? – spytałam.

– No pewnie! Był to wyraz akceptacji siebie – postanowiłam, że nie będę wciskać ciała w ubrania, które nie są dla niego stworzone.

Trudno doceniać własne ciało, żyjąc w kulturze, która wmawia nam, że nigdy nie jest ono wystarczająco dobre. Jednak pamięć o tym, co ciało może dla nas zrobić, to pierwszy krok na drodze do poczucia się dobrze we własnej skórze. Skupiłam się tu na aktywności fizycznej, ale możliwości ciała nie ograniczają się do treningów. Nie musisz być supersprawna, aby czuć wdzięczność za to, co potrafi twoje ciało. Nie musisz biegać maratonów ani trenować crossfit, aby być wartościową osobą. Funkcje ciała nie ograniczają się do tego. Twoje ciało stanowi nośnik wszystkich umiejętności, jakie opanowałaś w ciągu całego życia. Ułatwia także ważne kontakty społeczne – mimika twarzy wyraża

najgłębsze emocje. Równie inspirujące są funkcje wewnętrzne, niewidoczne gołym okiem. Twój organizm czerpie składniki odżywcze z jedzenia i wykorzystuje je, aby zapewnić ci siły niezbędne do funkcjonowania. Jak ciało, które tyle potrafi, może być powodem obrzydzenia lub wstydu? Nie zauważamy jego zalet, bo zagłusza je chór uprzedmiatawiających głosów, rozbrzmiewający w naszej kulturze.

Podczas jednego z badań przeprowadzonych przez moją pracownię poprosiliśmy kobiety, aby napisały list do swojego ciała, wyrażając wdzięczność za wszystko, co dla nich robi. Odpowiedzi stanowiły triumfalny przegląd funkcji, które umożliwiają nam codzienne życie. Oto fragment jednego z moich ulubionych listów, napisanego przez dziewiętnastoletnią kobietę.

Drogie Ciało,

dziękuję, że mogłam osiągnąć dzięki tobie wszystko, na czym mi w życiu zależało. Pozwalasz mi wstać z łóżka codziennie rano, zanim zdążę się zorientować, co się dzieje. Dziękuję, nogi, za to, że mogę dojść na was na zajęcia – niezależnie od tego, czy docieram na nie o czasie. Bez was nie mogłabym tańczyć, grać w koszykówkę czy chodzić po górach. Nigdy nie odkryłabym, jak to jest biec przed siebie beztrosko jak dziecko.

Dziękuję wam, ręce, za to, że pozwalacie mi malować, pisać, a teraz – wystukiwać na klawiaturze ten list. Bez was nie wiedziałabym, jakie to uczucie trzymać za rękę ukochaną osobę. Dziękuję, oczy, za to, że pozwalacie mi widzieć świat i wszystko, co w nim dobre i złe. Gdyby nie wy, nigdy nie ujrzałabym twarzy swoich rodziców, rodzeństwa i przyjaciół. Nie mogłabym podziwiać wschodu słońca, tęczy ani żadnego z widoków, których miałam szczęście być świadkiem.

Bez ciała nie wiedziałabym, jakie to uczucie wyciągnąć się na łóżku po długim dniu czy leżeć na plaży w słońcu. Nie doświadczyłabym uścisku mojej mamy.

Przepraszam, jeśli czasem uznaję cię za coś oczywistego – bo jesteś naprawdę niesamowite. Postaram się jak najlepiej o ciebie dbać i doceniać wszystko, co mogę dzięki tobie robić każdego dnia.

Możemy wyciszyć to, jak skupiamy się na wyglądzie, ale nie powinnyśmy, ba – nie wolno nam ignorować własnego ciała. Warto myśleć o nim w inny sposób, zdrowszy i mniej sprzyjający obsesji piękna. Postrzeganie ciała

w kontekście jego możliwości uzdrawia i daje poczucie mocy, pomaga zwalczyć wstyd i niezadowolenie związane z ciałem. Jeśli uda nam się pamiętać, że nasze ciała służą do różnych działań, wzrośnie motywacja do dbania o nie niezależnie od ich wyglądu.

Amy czasem nie może uwierzyć, że płakała po ukończeniu biegu z przeszkodami.

– Dziesięć lat później dla przyjemności wzięłam udział w dwudziestokilometrowym biegu terenowym Tough Mudder. Wspinałam się na różne rzeczy, skakałam, byłam podnoszona i przerzucana.

– Czy czułaś wtedy wstyd lub jakiekolwiek obawy? – spytałam, a moja rozmówczyni pewnie odpowiedziała:

– Nie. Tylko radość z robienia tego wspólnie z przyjaciółmi. Gdybyś powiedziała szesnastoletniej mnie, że kiedyś wezmę udział w biegu z przeszkodami dla zabawy…

– Byłaby zaszokowana?

– Zabiłaby cię śmiechem! Nie mieściło mi się wtedy w głowie, że coś takiego może sprawiać mi przyjemność.

Amy opowiedziała o przeszkodzie nazywanej Everest – sześciometrowym pochyłym w stronę uczestników murze.

– Jak można się przez to przedostać? – spytałam, na co moja rozmówczyni z uśmiechem pochyliła się do przodu.

– Trzeba wziąć rozbieg, wbiec w górę po murze najwyżej, jak się da, a potem chwycić za krawędź i się wciągnąć. Na szczycie czekają inni, rzucają liny i podają ręce, ale to naprawdę trudna przeszkoda i większość uczestników nie daje rady. Kiedy pierwszy raz brałam udział w Tough Mudder, przyjaciele wysunęli się przede mnie, a ja po prostu podążałam za nimi – wbiegłam na mur, podskoczyłam, chwyciłam kogoś za ramię, on mnie pociągnął i dotarłam na szczyt. To było uczucie nie do opisania. Stałam na przeszkodzie, wrzeszcząc i wymachując pięściami jak Tom Cruise w *Top Gun*. Świadomość, że mi się udało – to było coś! A dokonałam tego jako grubas.

– Nie musiałaś być nikim innym.

– Dałam radę, będąc sobą – przyznała Amy. – Nie musiałam być idealna ani taka, jak tego oczekiwano. Nigdy taka nie będę, bo tego nie

chcę. Cena, jaką musiałabym zapłacić za szczupłą sylwetkę, jest zbyt wysoka. Musiałabym poświęcić temu całe życie.

Amy ma siostrzenicę, która właśnie wchodzi w okres dojrzewania. Spytałam, jakiego sposobu postrzegania ciała by jej życzyła.

– Mam nadzieję, że znajdzie rodzaj aktywności fizycznej, który będzie jej odpowiadał, i poczuje radość płynącą z korzystania z ciała w sposób, który daje poczucie siły. Przede wszystkim mam nadzieję, że będzie miała świadomość, iż jest wspaniała, niezależnie od tego, ile będzie ważyć. Chociaż, muszę przyznać, że sama nie wiem, czy to możliwe.

Rozumiem taką perspektywę. We współczesnym świecie myśl o akceptacji własnego ciała bez względu na okoliczności brzmi jak bajka o żelaznym wilku. Moja rozmówczyni lekko westchnęła:

– Myślę, że mogę jedynie mieć nadzieję, że dojdzie do etapu, w którym będzie się tak czuła od czasu do czasu – wystarczająco często, żeby pamiętać to uczucie w okresach, kiedy go zabraknie.

– To piękne marzenie – stwierdziłam.

– Marzę o tym także dla siebie – przyznała Amy.

14
Pokochaj swoje ciało i naucz tego innych

Kilka lat temu jedna z moich asystentek spytała, czemu nie prowadzimy badań na kobietach zadowolonych z własnego ciała. Nasza pracownia zajmowała się postrzeganiem ciała, ale dlaczego mielibyśmy zawsze skupiać się na jego negatywnym aspekcie? Miała absolutną rację. Możemy wiele się nauczyć od kobiet, którym udaje się płynąć pod prąd i zachować zdrowe podejście w tej chorej kulturze. Moja pracownia postanowiła znaleźć takie młode panie i zaprosić je na wywiady. Opracowaliśmy prosty zestaw kryteriów. Chcieliśmy porozmawiać z osobami o niskim poziomie niezadowolenia z własnego ciała, niecierpiącymi na zaburzenia odżywiania. Plan wydawał się nieskomplikowany, ale poszukiwania nie potoczyły się zgodnie z naszymi przewidywaniami.

Przeanalizowaliśmy wypowiedzi setek studentek, ale nie udało nam się znaleźć takich, jakich szukaliśmy. Zdarzało się, że punktacja z ankiety wskazywała na zdrowy stosunek do ciała, ale podczas wywiadu uczestniczka zwierzała się: „Właściwie to nie lubię swojego ciała, ale wiem, że to niedobrze, więc nie przyznałam się do tego w kwestionariuszu”. Inne badane były zachwycone swoim wyglądem, ale przyznawały, że regularnie się głodzą, aby to osiągnąć.

Z perspektywy czasu widzę, że źle zorganizowaliśmy to badanie. Zamiast szukać kobiet, które dobrze czuły się w swoim ciele, próbowaliśmy znaleźć takie, które nie czuły się w nim źle. Takie podejście powoduje poważny problem. Brak niechęci do ciała to co innego niż uznanie dla niego, a brak zaburzeń odżywiania nie oznacza, że odpowiednio troszczysz się o ciało. Ujmijmy sprawę w ten sposób: fakt, że danego dnia nie jesteś pogrążona w depresji, nie oznacza, że jesteś szczęśliwa.

Nasze podejście wiązało się również z innym problemem. Nie wzięliśmy pod uwagę, że da się ogólnie kochać i doceniać swoje ciało, ale jednocześnie odczuwać niezadowolenie z pewnych jego aspektów – tak samo, jak można być ogólnie szczęśliwą osobą, ale chwilami poddawać się przygnębieniu. Poświęciliśmy w mojej pracowni wiele

czasu na dokumentowanie problemu obsesji piękna, ale nie udało nam się znaleźć zbyt wielu rozwiązań – ani dokładnie przyjrzeć się osobom, od których mogliśmy najwięcej nauczyć się o walce z tym problemem. Chcieliśmy, aby kobiety przestały czuć niechęć do swego ciała, ale nie zastanawialiśmy się nad tym, jakby wyglądała sytuacja, gdyby kobiety bez większego wysiłku czuły się naprawdę dobrze w swoim ciele i dbały o nie.

Mówię tu o rozróżnieniu pomiędzy pozytywnym a negatywnym postrzeganiem własnego ciała. Zawsze łatwiej skupić się na tym drugim – jest widoczniejsze i bardziej niepokojące, a pod pewnymi względami także prostsze. Jeśli jednak chcemy odkryć metodę walki z obsesją piękna, musimy spojrzeć także na drugą stronę medalu i sprawdzić, jak niektóre kobiety uczą się postrzegać swoje ciało w autentycznie pozytywny sposób i jak możemy skutecznie wpoić takie zdrowe podejście i zachowanie innym. Jeśli chcemy stworzyć lepszy świat dla dziewcząt i kobiet, nie możemy poprzestać na wyciszaniu aspektów negatywnych – musimy także propagować pozytywy.

Zacznijmy od spotkania z Hannah*, dwudziestodziewięcioletnią nauczycielką z liceum w Denver. Jak większości kobiet, zdarzają jej się dni, kiedy czuje się niezadowolona z tego, co widzi w lustrze, ale ponieważ została wychowana w sposób afirmujący pozytywne postrzeganie swojego ciała, jedzenia i ćwiczeń, dobrych dni jest więcej niż złych. Możemy wiele się nauczyć z subtelnego sposobu, w jaki myśli o własnym ciele.

Hannah mieszkała w wielu miejscach: studiowała w Nowej Anglii, później na rok wyjechała do Jerozolimy, gdzie uczyła angielskiego piątoklasistów. Po powrocie do USA pracowała w stanie Missisipi, następnie na dwa lata przeniosła się na środkowy zachód, aby skończyć studia podyplomowe. Teraz osiadła z narzeczonym w Denver, gdzie korzysta ze słonecznej pogody i aktywności na świeżym powietrzu.

Spotkałyśmy się późnym popołudniem w cukierni Dunkin' Donuts. Piłam olbrzymią mrożoną herbatę, siedziałyśmy przy maleńkim stoliku w pustawym lokalu i omawiałyśmy przebieg relacji Hannah z jej ciałem. Poprosiłam, aby opowiedziała mi o pierwszych przemyśleniach, jakie miała w kwestii wyglądu. W ten sposób szybko przeszłyśmy do tematu włosów.

– Jak widać, mam mocno kręcone włosy – stwierdziła, uśmiechając się

i gestykulując. Pociągnęła jedno sprężyste pasmo w dół, rozprostowując, a kiedy je puściła – wróciło do pierwotnego kształtu.

Moja rozmówczyni wyznała, że w młodym wieku nie miała pojęcia, co zrobić ze swoją burzą loków. Jej mama też miała kręcone włosy, ale strzygła je tak krótko, że nigdy chyba nie zastanawiała się, jak jej ułożyć. Hannah próbowała prostować włosy, ale rezultaty okazały się dość marne. Pewnego dnia, kiedy była w siódmej klasie, nauczycielka wzięła ją na bok i powiedziała: „Masz kręcone włosy. Powiem ci, co trzeba z nimi zrobić".

– Udzieliła ci korepetycji z loków? – spytałam, a Hannah odpowiedziała z uśmiechem: – Tak! Dawała mi rady. Przychodziłam pokazać jej fryzurę, a ona mówiła na przykład: „To wygląda dobrze. Jutro sprawdź, czy masz jakiś żel albo piankę, wypróbuj je i zobacz, co z tego wyjdzie". Trwało to mniej więcej tydzień, do chwili, kiedy dziewczyna opanowała swoje loki.

Hannah wspomina te rozmowy z rozczuleniem, mnie było jednak trudno spojrzeć na nie z jej perspektywy. Wydawało mi się dziwne, że nauczycielka w gimnazjum aż tak przejęła się fryzurą uczennicy. Czy nastoletnie dziewczyny powinny zaprzątać sobie głowę opinią pedagogów na temat włosów?

Moja rozmówczyni wyjaśniła, że źle oceniłam sytuację. Chodziła do malutkiej, kameralnej żydowskiej szkoły, w której uczennice były bardzo zżyte ze sobą i z wykładowcami. Nauczycielka sama miała kręcone włosy i zapewne zauważyła, że Hannah spędza codziennie wiele godzin, próbując wyprostować loki – chciała więc jej pomóc. Starała się pokazać Hannah, jak może poczuć się dobrze z takimi włosami, jakie ma. Okazało się to cennym darem i zaoszczędziło dziewczynie mnóstwa czasu, energii i niepotrzebnych zmagań. Obecnie Hannah poświęca swoim włosom niewiele uwagi – mówi, że najbardziej lubi w nich to, że nie wymagają zachodu.

Nie zawsze jednak było jej łatwo zaakceptować loki. Pamięta, że w dzieciństwie oglądała mnóstwo reklam szamponów i we wszystkich słyszała odniesienia do jedwabistych włosów. W ten sposób przekonała się, że w naszej kulturze najbardziej cenione są u kobiet włosy proste, zwłaszcza blond. Jak stwierdziła:

– Moje włosy nigdy nie będą jedwabiste. Ale myślałam o tych wszystkich kobietach, których włosy opadają o tak – mówiąc to, zrobiła

falujący ruch ręką od czubka głowy do ramion. – W reklamach zawsze zarzucają głową, a ich włosy wyglądają na bardzo miękkie. Poza tym zawsze podobały mi się luźne koki z prostych włosów.

Nawet po korepetycjach z loków Hannah przez pewien czas nadal prostowała włosy na specjalne okazje. Rozbawiło nas, że kobiety z kręconymi włosami prostują je, kiedy chcą dobrze wyglądać, a takie jak ja – z włosami prostymi jak druty – robią coś wręcz przeciwnego i starają się włosy zakręcić. U mnie skutek jest mniej więcej równie dobry, jak u Hannah w przypadku prostowania. Obie stwierdziłyśmy, że ten wymóg kulturowy to dziwactwo: jeśli kobieta chce dobrze wyglądać, powinna być do siebie niepodobna.

Hannah za kilka miesięcy wychodzi za mąż. Poszukuje stylisty, który będzie wiedział, co zrobić z naturalnie kręconymi włosami. Oczywiście, chce wyglądać jak najlepiej, ale lubi siebie, więc nie ma zamiaru przypominać kogoś innego. Nie życzy sobie, aby jej narzeczony po podejściu do ołtarza zobaczył obcą osobę. Nie zamierza odgrywać roli panny młodej.

Ostatni raz prostowała włosy ponad siedem lat temu. Jak wyjaśniła:

– Teraz nie chcę mieć prostych. Wyglądają dziwnie. Nie przypominam w nich siebie. Bardzo lubię swoje loki – dodała, z uśmiechem gładząc się po włosach.

Wypowiedzi Hannah na temat jej wyglądu są uderzająco życzliwe. Nie chodzi o to, że gapi się w lustro i zachwyca wszystkim, co zobaczy. Chciałaby na przykład zrzucić ze dwa kilo. Wydaje się jednak, że nie ma do swego odbicia żadnych pretensji. Wypowiada się o swoim ciele z łagodną akceptacją, jaką rzadko spotykam u młodych kobiet.

Moja rozmówczyni dorastała ze świadomością, że jej wygląd pod wieloma względami odbiega od ideału piękna prezentowanego w mediach, miała jednak ochronny kokon, który nie pozwolił tym obrazom wyrządzić jej zbyt wielkiej krzywdy. Należała do zżytej ze sobą rodziny i miała trzy siostry w zbliżonym wieku. Była otoczona dziewczętami i kobietami wyglądającymi podobnie jak ona. Jak to ujęła:

– Opalenizna, smukłość i blond panowały w mediach, ale nie widywałam ich w prawdziwym, codziennym życiu. – Kiedy Hannah miała chwile wątpliwości co do swego wyglądu, nie mogła podchodzić do niego zbyt krytycznie, nie kwestionując jednocześnie urody podobnych do siebie sióstr i matki. Kochała bliskie sobie kobiety

i w żadnym wypadku nie chciała ich krytykować. Dzięki trosce o innych nauczyła się troszczyć o siebie.

Hannah sporo myślała o tym, jak wiele dziewcząt i kobiet ma problemy z postrzeganiem własnego ciała, odżywianiem i akceptacją swego wyglądu. Regularnie słyszy o tym od nastoletnich uczennic. Zdradziła mi, że wraz z siostrami przeszły przez krótki okres niepokoju związanego z postrzeganiem ciała, ale wszystkie cztery wyszły z niego ze zdrowym poczuciem własnej wartości. Kiedy spytałam o źródło tego stanu, większość zasług przypisała mamie.

W ciągu ostatnich kilku lat naukowcy zaczęli bardziej kompleksowo badać, na czym polega zdrowa relacja z własnym ciałem. Pozytywne postrzeganie go ma wiele aspektów i obejmuje rozmaite postawy i zachowania. Kobiety widzące tak swoje ciało myślą o nim w kontekście jego możliwości – jak Amy, miłośniczka gór z poprzedniego rozdziału, panie te kultywują tak zwane funkcjonalne podejście do ciała. Mają świadomość zadań, które ich ciało wykonuje, i są mu za to wdzięczne. Uważają, że wymaga starannej opieki, nie poskramiania siłą poprzez nieustanne diety, wyczerpujące ćwiczenia lub okrutne słowa.

Razem przy stole

Hannah nigdy nie została nauczona, jak wiele innych kobiet, by widzieć w jedzeniu wroga. Jak wyjaśniła:

– Moja mama była naprawdę dobrym wzorcem. Nigdy nie była specjalnie szczupła, ale pokazywała nam, jak zdrowo się odżywiać, a od czasu do czasu zaszaleć i pozwolić sobie na ulubione dania. Pamiętam, że wiele razy słyszałam od niej: „Zamierzam się cieszyć tym posiłkiem z moją rodziną. Nie będę się przejmować liczeniem kalorii". Nie objadała się – po prostu uznawała, że chce czerpać z jedzenia przyjemność, i było to dla niej ważniejsze niż stresowanie się tym, co jadła.

– Czyli dorastając, nabrałaś przekonania, że jedzenie może być źródłem radości? – spytałam, na co Hannah odpowiedziała: – To w dużej części zasługa mojej mamy. To ona wpoiła mi zdrowy stosunek do jedzenia – a uwielbiam jeść. Dzięki temu, jak zostałam wychowana, widzę, że jedzenie łączy ludzi, tworzy wspólnotę i budzi gościnność. Sama często przyjmuję gości i uwielbiam gotować.

– Czy to sposób okazywania uczuć?

– Zdecydowanie tak. Obie moje babcie w ten sposób okazywały nam miłość – gotując i piekąc.

Hannah nieświadomie poruszyła istotną kwestię. Kobiety narzucające sobie restrykcyjną dietę nie tylko muszą mierzyć się z emocjonalnymi konsekwencjami chronicznego głodu, ale także ryzykują wyłączenie ze wspólnoty i powiązań społecznych, często wytwarzających się podczas wspólnych posiłków. Dieta może okazać się przepisem na samotność i izolację.

Kobiety postrzegające swoje ciało w sposób pozytywny potrafią czerpać przyjemność z jedzenia, nie obżerając się ani nie głodując, aby zrównoważyć to, co zjadły. Kiedy grupa badaczy przeprowadziła szczegółowe wywiady z paniami, u których potwierdzono pozytywny obraz własnego ciała, okazało się, że były ekspertkami w dziedzinie jedzenia intuicyjnego[108]. Polega ono na wsłuchiwaniu się w swoje ciało, aby rozpoznać oznaki głodu i wykorzystać je, żeby określić, ile i czego się je – nie zajada się w ten sposób emocji ani nie je tylko dlatego, że robią to wszyscy wokół. Jedzenie intuicyjne ma w sobie element uważności. Wymaga rozeznania w procesach toczących się w organizmie i ich poszanowania.

Hannah ani razu nie użyła tego terminu, ale uważam, że praktykuje jedzenie intuicyjne. Jest wyczulona na swój organizm i wsłuchuje się w wysyłane przez niego sygnały. Przyznała, że nigdy się nie ważyła. Trudno mi było pogodzić tę deklarację ze wcześniejszym stwierdzeniem, że chciałaby zrzucić dwa kilogramy, które niedawno przybrała.

– Skąd wiesz, że przytyłaś dwa kilo, skoro nigdy się nie ważysz?

– Po prostu znam swoje ciało. Wiem, co odczuwa i jak leżą na nim ubrania. Nie liczę kalorii ani się nie ważę. W mojej rodzinie się tego nie praktykuje, nie nabrałam takiego nawyku w okresie dojrzewania i teraz po prostu tego nie robię. Nigdy tacy nie byliśmy.

Spytałam moją rozmówczynię, jak zamierza wrócić do swej typowej wagi, nie licząc kalorii. Wyjaśniła:

– Wiem, co jest zdrowe, a co nie. Nie muszę znać dokładnej liczby kalorii w pączku. Wystarczy mi świadomość, że nie jest szczególnie zdrowy. – Zaśmiałam się, patrząc na witrynę z pączkami ciągnącą się po mojej lewej stronie.

Razem przed lustrem

Podejście dziewcząt do postrzegania własnego ciała, jedzenia i ćwiczeń kształtuje wiele czynników, jednak szczególnie istotną rolę odgrywają matki. Kiedy słyszę, jak młode kobiety wygłaszają wyjątkowo jadowite komentarze na temat wyglądu, często pytam, gdzie się tego nauczyły. Nigdy nie wymieniają jako źródła filmów, telewizji czy znajomych – twierdzą, że w taki sposób wypowiadały się na własny temat ich matki.

Jedno z badań przeprowadzonych w mojej pracowni wykazało, że niezależnie od swojej sylwetki kobiety, które uważały, że ich matki są niezadowolone z własnego ciała, były bardziej zagrożone podobnym uczuciem. Kiedy matki deprecjonują swój wygląd na oczach córek, przekazują im, że nienawiść do własnego ciała jest nie tylko akceptowalna, ale także nierozerwalnie związana z kobiecością.

Naukowcy, którzy niedawno przeprowadzili badanie na ponad 200 matkach i ich córkach w wieku 5–8 lat mieszkających w Wielkiej Brytanii i Australii, odkryli, że im częściej matki dokonywały samouprzedmiotowienia, tym większe było prawdopodobieństwo zaangażowania się ich córek w kulturę piękna, utożsamianą zwykle z dziewczętami i kobietami[109]. Małe dziewczynki już przyswoiły sobie lekcję, że bycie kobietą oznacza zarówno upiększanie się na użytek otoczenia, jak i niezadowolenie z własnego wyglądu. Córki kobiet dokonujących samouprzedmiotowienia już na tym etapie częściej się malowały, nosiły wysokie obcasy, komentowały własny lub cudzy wygląd i przejmowały się tym, jak wychodzą na zdjęciach. Nie weszły jeszcze nawet w wiek nastoletni, a już wpadły w sidła obsesji piękna.

Znana dziennikarka Jennifer Weiner zamieściła niedawno w „New York Timesie” felieton, w którym opisuje napięcie wynikające z faktu, że chce wychować córki na kobiety nieprzywiązujące nadmiernej wagi do wyglądu, ale zarazem ma świadomość, że jej samej nie udało się jeszcze takiego stanu osiągnąć. Zadała pytanie: „Jak wygłaszać kazania o pozytywnym stosunku do ciała, kiedy ledwo łapiesz oddech w bieliźnie modelującej? Jak możesz mówić córkom, że liczy się wewnętrzne piękno, siedząc na fotelu u kosmetyczki?”.

Matka Hannah w bardzo istotny sposób wspierała pozytywne

podejście do ciała u swoich córek. Nie tylko pokazywała, że akceptuje własne ciało, ale powstrzymywała się również od komentowania wagi dziewcząt.

Najmłodsza siostra Hannah, Alyssa, przechodziła przez, jak to nazwała moja rozmówczyni, fazę pulchną. Ludzie pytali mamę dziewcząt, kiedy porozmawia z Alyssą o jej wadze, a ta odpowiadała: „Nigdy. Chyba że sama poruszy ten temat. Wtedy o tym pomówimy".

Hannah miała wiele szacunku dla tej decyzji. Jak wspomina:

– Moja siostra była radosnym, szczęśliwym dzieckiem. Po co mama miała z nią o tym rozmawiać?

Instynktowna opinia mojej rozmówczyni na temat decyzji mamy zgadza się z wynikami badań dotyczących interakcji pomiędzy rodzicami i dziećmi w kwestii wagi. Wdrażanie dzieci do zdrowego żywienia i ćwiczeń to świetny pomysł, ale koncentrowanie się na wadze może przynieść efekt odwrotny od zamierzonego. Częściej wiedzie do poczucia urazy niż do wyrobienia zdrowych nawyków. Badanie przeprowadzone niedawno na Uniwersytecie Cornella wykazało, że kobiety, których rodzice komentowali w dzieciństwie ich wagę, znacznie rzadziej były zadowolone ze swojego ciała w wieku dorosłym – niezależnie od tego, jaką faktycznie miały figurę[110]. Uwagi nie przyczyniały się do zyskania szczupłej sylwetki, a jedynie do niezadowolenia z własnego wyglądu.

Podobną rolę odgrywają negatywne komentarze rodziców na temat wyglądu innych kobiet. Pokazują one zarówno synom, jak i córkom, że akceptowalne jest osądzanie kobiet na podstawie wyglądu i ocenianie tych, których wygląd nie odpowiada ideałowi. Ojcowie otwarcie krytykujący ciała innych kobiet przekazują córkom bardzo istotną lekcję, sugerują, że miłość mężczyzny jest uwarunkowana urodą i że kobiety istnieją, aby dobrze wyglądać na użytek mężczyzn.

W przypadku matek i córek zachowanie ma jeszcze większe znaczenie niż słowa. Dziewczynki uważnie obserwują postępowanie swoich mam i naśladują je, nawet w przypadku zachowań nieodpowiednich, niezdrowych czy niebezpiecznych. Badanie przeprowadzone na uniwersytetach Penn State i Washington wykazało, że dziewczynki niezależnie od swojej wagi znacznie częściej przechodzą na dietę w wieku poniżej 11 lat, jeżeli odchudzają się ich matki[111].

To wskazanie jest istotniejsze, niż mogłoby się wydawać. Diety

prowadzone we wczesnym dzieciństwie wiążą się z depresją i zaburzeniami odżywiania, a także – wbrew temu, co można by przewidywać – zwiększają prawdopodobieństwo otyłości w wieku dorosłym. Nie wynika to z faktu, że osoby ze skłonnością do tycia wcześniej zaczynają się odchudzać. Podczas fascynującego badania przeprowadzonego niedawno w Finlandii sprawdzano na bliźniętach jednojajowych, czy tego rodzaju dieta może wywołać wzrost wagi na późniejszym etapie życia[112]. Prowadzący skupili się na parach rodzeństwa wykazujących niezgodne zachowania w zakresie odchudzania – czyli takich, w których jedno z bliźniąt stosowało diety, a drugie nie. Okazało się, że w miarę upływu czasu mimo identycznych genów te z bliźniąt, które próbowały diet, częściej przybierały na wadze niż te, które ich nie stosowały.

Matki mogą wpoić dziewczynkom niechęć do własnego ciała, ale mogą także pokazać, jak je kochać i cenić. Podczas badania przeprowadzonego przez Uniwersytet Stanu Arizona na 151 matkach i ich córkach w wieku 5–7 lat rozdzielano dziewczęta i matki i zabierano do osobnych sal[113]. Badacze prosili, aby stanęły przed lustrem obejmującym całą postać i przyjrzały się sobie od stóp do głów. Matki i córki miały mówić głośno, co im się podoba, a co nie w poszczególnych częściach ciała, takich jak włosy, twarz, nogi i brzuch. Po samodzielnym wykonaniu zadania z lustrem matki i córki spotykały się przed nim, aby tym razem zrobić to samo wspólnie. Kobiety zawsze mogły wypowiedzieć się pierwsze na temat własnego ciała, a córki zabierały głos po nich.

Dziewczynki regularnie zmieniały pierwotne odpowiedzi, aby dopasować je do odpowiedzi matek. Na przykład te, które wcześniej wypowiadały się pozytywnie na temat swojego brzucha, wygłaszały uwagi negatywne po usłyszeniu, jak ich mama narzeka na tę część ciała. Przede wszystkim jednak córki matek, które mówiły o sobie w sposób pozytywny, brały z nich przykład.

Spytałam Hannah, czy jej zdaniem mama w planowy sposób starała się zbudować w córkach pozytywne podejście, czy była to naturalna cecha jej osobowości. Po krótkim namyśle odpowiedziała:

– Myślę, że bardziej to drugie – leżało to w jej naturze, ale było częściowo zamierzone. Mama ma świadomość wszystkich presji

i oczekiwań i chciała, żebyśmy czuły się dobrze we własnym ciele.

Moja rozmówczyni opowiedziała uroczą historię o pozytywnym postrzeganiu ciała, która stała się częścią rodzinnego folkloru. Pewnego dnia Alyssa, jej młodsza siostra, wróciła ze szkoły przygnębiona. Miała poczucie, że wszystkie jej koleżanki z klasy są szczupłe, a ona jako jedyna różni się od nich sylwetką. Wypłakiwała się mamie: „Nie jestem taka jak inne dziewczynki". Alyssa była zwykle bardzo radosna, więc jej rozpacz wydawała się tym straszniejsza, że zupełnie do niej nie pasowała. Jak stwierdziła Hannah:

– Była bardzo smutna. A moja mama stwierdziła: „No, Alyssa, musi być chociaż jedna rzecz, którą w sobie lubisz. Co w sobie lubisz?". Alyssa żarliwie odpowiedziała: „Lubię całą swoją twarz!". Mama rozpromieniła się w uśmiechu. „Całą twarz? Mogę się założyć, że żadna z tamtych dziewczynek nie mogłaby powiedzieć, że podoba jej się cała jej buzia, tak jak jest!".

Moja rozmówczyni zdradziła, że do dziś powtarzają z siostrami: „Lubię całą swoją twarz!" i uśmiechają się, słysząc ten prywatny żart.

– Czy sądzisz, że Alyssie nadal podoba się cała jej twarz? – spytałam, a Hannah radośnie pokiwała głową.

– Myślę, że tak!

Korzyści z doceniania ciała

Hannah mówi, że jej mama potrafi docenić swoje ciało.

– Myślę, że przyznałaby, że dobrze czuje się we własnej skórze. Pewnie zdarzają jej się słabsze momenty, a z wiekiem coraz trudniej utrzymać wagę i wszystko zaczyna boleć podczas ćwiczeń. Ale ogólnie uważam ją za atrakcyjną osobę, dobrze czującą się w swoim ciele i dumną ze swego wyglądu.

Hannah w okresie dojrzewania była przekonana, że jej mama jest piękna – choć nigdy nie miała smukłej figury modelki ani długich, jedwabistych pukli pokazywanych w reklamach szamponów. Jej tata nigdy nie wypowiadał się bezpośrednio o urodzie, ale obserwowała, jak traktował żonę.

– Pewne rzeczy wyraża bardziej dotykiem niż słowami. Odnosił się do niej z czułością, a ja zauważałam to pozytywne nastawienie, nawet jeśli

nie deklarował go wprost ani nie ubierał w słowa.

– Miło było widzieć coś takiego, dorastając – stwierdziłam, a Hannah przyznała mi rację.

Nie chodzi o to, że kobiety pozytywnie postrzegające własne ciało nie przejmują się swoim wyglądem. Czerpią radość z chwil, w których czują się atrakcyjne – ale nie uzależniają poczucia własnej wartości w całości bądź w dużej części od tego, czy inni uznają je za atrakcyjne. Jeżeli się malują albo układają fryzurę, robią to, aby o siebie zadbać, nie, aby grać rolę pięknej kobiety przed światem zewnętrznym. Wybierają ubrania wygodne i wyrażające ich osobowość, nie takie, które wzbudzą w innych pożądanie lub zazdrość.

Kochają swoje ciało, ale nie w sposób narcystyczny czy próżny. Doceniają je bez względu na to, czy inni uznają je za seksowne. Unikają negatywnego wypowiadania się o wyglądzie, stając się wzorem dla innych dziewcząt i kobiet. Szanują swoje ciało, nawet jeśli różni się ono od ideału lansowanego w medialnych obrazach. Koncentrują się na zaletach, a wady traktują z dystansem.

Naukowcy z Uniwersytetu Stanowego Ohio wymienili docenianie ciała jako kluczowy element jego pozytywnego obrazu[114]. Aby ocenić, czy kobiety traktują swoje ciało z należytym uznaniem, pytają je, czy zgadzają się ze stwierdzeniami takimi jak: „Szanuję moje ciało” czy „Lubię moje ciało mimo jego niedoskonałości”. Badania, jakie przeprowadzili na setkach kobiet, wykazały, że zdolność do docenienia swojego ciała ma mnóstwo pozytywnych skutków. Jest skorelowana z wyższą samooceną, większym optymizmem i częstszym stosowaniem zdrowych, aktywnych sposobów radzenia sobie w życiu. Docenianie ciała wiąże się również z niższym poziomem niezadowolenia z niego i rzadszym występowaniem zaburzeń odżywiania. Badanie przeprowadzone niedawno na około 250 Australijkach wykazało, że kobiety wykazujące należyte uznanie dla swojego ciała bardziej o nie dbały na rozmaite konkretne sposoby. Częściej stosowały filtry przeciwsłoneczne i badały się w kierunku występowania raka skóry, łatwiej też przychodziło im korzystanie z pomocy lekarskiej, kiedy uznały, że jej potrzebują[115].

Docenianie ciała może także stanowić ważny bufor, chroniący kobiety przed zalewem sygnałów, przypominających, że ich ciało nie odpowiada

kulturowo uwarunkowanemu ideałowi. Badacze prowadzący wywiady z kobietami o nietypowo pozytywnym obrazie własnego ciała zauważyli, że posiadły one umiejętność blokowania komunikatów, które mogłyby zakwestionować to poczucie[116]. Miały świadomość, że takie sygnały są wysyłane, ale filtrowały je, aby zmniejszyć ich siłę oddziaływania. Przyjmowały pozytywne komunikaty i odrzucały negatywne. W innym badaniu ponad 100 Angielkom pokazano superszczupłe, wyidealizowane medialne wizerunki kobiet. Panie, które najbardziej doceniały własne ciało, wydawały się niepodatne na negatywne efekty styczności z tymi obrazami[117].

Kobiece ciało z wiekiem oddala się coraz bardziej od kulturowego ideału, naukowcy zauważyli jednak, że poziom niezadowolenia z wyglądu pozostaje na stosunkowo stałym poziomie. Wyjaśnia to przede wszystkim fakt, że kobiety z wiekiem uczą się doceniać swoje ciało za jego możliwości. Wprawdzie coraz mniej przypominają modelki z okładek czasopism, ale za to podziwiają wszystko, co ich ciało potrafi. Paradoksalnie świadomość postępującej wraz z wiekiem utraty sprawności może sprawiać, że kobiety coraz bardziej cenią te możliwości wykorzystania ciała, jakie wciąż im pozostały. W badaniu obejmującym niemal 2000 kobiet w wieku powyżej 50 lat[118] naukowcy ustalili, że choć wiele uczestniczek nadal czuło kulturową presję szczupłego i konwencjonalnie atrakcyjnego wyglądu, inne z wiekiem odzyskały wolność, skupiając się na funkcjonalności swojego ciała. Doceniały je, choć znały jego słabości i wady. Niektóre z badanych żałowały, że w młodszym wieku czuły się brzydkie i niezadowolone z własnego ciała. Z obecnej perspektywy wydawało im się to okropną stratą czasu.

Hannah stara się doświadczać swojego ciała, czując uznanie dla niego. Jak wyjaśniła:

– Nie kocham swojego ciała cały czas. Ale kiedy patrzę na nie w lustrze, przypominam sobie o tym, jak ćwiczę jogę, i staram się poczuć wdzięczność, że mogę to robić. Staram się postrzegać moje ciało jako sprawne, nie jako piękne. Czasami poprawia mi to samopoczucie w kiepski dzień. Mam szczęście: posiadam ciało, które umożliwia mi różne działania. Staram się pamiętać o tym, a nie zastanawiać się, czy jest ładne.

Mojej rozmówczyni nie jest łatwo doceniać swoje ciało, które zmienia

się z wiekiem. Zaczęła siwieć w wieku dwudziestu trzech lat i przyznaje, że zdarza się jej na fiksować na tym punkcie. Patrzyłam na nią, kiedy to mówiła, i musiałam przyznać, że nie widzę na jej głowie ani jednego siwego włosa, Hannah zapewniła jednak, że naprawdę je ma. Jej zmagania z siwizną dodatkowo utrudnił fakt, że była na nią całkowicie nieprzygotowana w tak młodym wieku – wydawało jej się, że kobiety siwieją po pięćdziesiątce. Okazało się, że choć liczne kobiety obecne w jej życiu stanowiły wzorzec akceptacji własnego ciała, nie były w stanie pogodzić się z siwizną. Hannah nie miała pojęcia, że wszystkie od lat farbują włosy – dlatego tak zaskoczyło ją własne siwienie.

– Zamierzasz farbować włosy? – spytałam, a Hannah odpowiedziała z udręczoną miną:

– Nie wiem. Jestem osobą, która stara się działać zgodnie ze swoimi wartościami. One zaś podpowiadają, żeby nie farbować włosów, ale jakaś część mnie chciałaby to zrobić.

– Jakie wartości sprawiają, że nie chcesz farbować włosów?

– Chcę pogodzić się z faktem, że się starzeję, i nie mieć poczucia, że muszę robić to samo, co wszyscy. Farbowanie jest też drogie i wydawanie na nie pieniędzy co miesiąc też raczej nie zgadza się z moimi przekonaniami.

Hannah przypomniała sobie urocze wydarzenie. Jeden z jej kuzynów niedawno przyłapał ją na przyglądaniu się w lustrze siwym włosom. Jak opowiedziała:

– Miał w liceum wspaniałą nauczycielkę, roztaczającą wokół siebie naprawdę dobrą aurę. Nazywała się dr Klein. Kiedy mnie zobaczył, stwierdził: „Hannah! Przestań się martwić siwymi włosami! Będziesz wyglądać całkiem jak dr Klein!”.

– Co sądzisz o wyglądzie tej pani?

– Ma szpakowate włosy. Wygląda całkiem nieźle, a do tego sympatycznie. Poza tym to było urocze, bo mój kuzyn bardzo ją podziwia, a cieszył się, że będę wyglądać tak jak ona. – Hannah uśmiecha się na to wspomnienie.

Niesamowite

Nawet jeśli rodzice bardzo starają się stworzyć dom pełen akceptacji dla

ciała, niełatwo jest oprzeć się mocy obsesji piękna. Rodzice działający w dobrej wierze muszą mierzyć się z natłokiem medialnych wpływów. W dodatku związane z urodą wzmocnienie społeczne poza domem działa już od najmłodszych lat – dziewczęta zauważa się i chwali z powodu ich urody, nie czegokolwiek, co robią, mówią czy sobą reprezentują.

Instynkt podpowiada wielu rodzicom, że powinni wzmacniać córki, powtarzając im, że są piękne. Jednak, jak już mówiliśmy, komplementy związane z wyglądem wcale nie sprawiają, że dziewczęta i kobiety lepiej czują się w swoim ciele, a jedynie przypominają im, że wygląd jest istotny. Poetka Rupi Kaur idealnie uchwyciła tę sytuację w swoim wierszu:

chcę przeprosić wszystkie kobiety
które nazwałam ładnymi
zanim powiedziałam że są inteligentne albo odważne
przepraszam że zabrzmiało to jakby
coś tak zwyczajnego jak to z czym się urodziłyście
było waszym najważniejszym powodem do dumy[III].

W jednym z badań przeprowadzonych przez moją pracownię spytaliśmy studentki, czy pamiętają sytuację, w której skarżyłyby się matce, że kobiety, które widują w telewizji, są od nich znacznie szczuplejsze lub piękniejsze. Te, które pamiętały takie interakcje (czyli większość), prosiliśmy o bardziej szczegółową wypowiedź. Najpierw opowiadały, jak faktycznie zareagowały ich matki. Następnie pytaliśmy je, jakiej reakcji by pragnęły – i przyjrzeliśmy się rozbieżnościom.

Większość kobiet objętych badaniem stwierdziła, że mamy zareagowałyby na ich problem, mówiąc, że są piękne takie, jakie są. Uczestniczki nie uważały, że była to zupełnie nieadekwatna reakcja, ale przyznały, że wolałyby, aby ich mama zachowała się inaczej: by podkreśliła, jak ważne są rzeczy inne niż uroda.

Na pytanie, jak by zareagowały, gdyby w przyszłości ich córka mierzyła się z podobnym problemem, odpowiadały na przykład: „Przypomniałabym jej o wspaniałych rzeczach w jej życiu, które nie byłyby takie same, gdyby koncentrowała się wyłącznie na swym wyglądzie". Inna z respondentek chciała uświadomić córce, że:

„Prawdziwa atrakcyjność wymaga akceptacji i pielęgnacji własnego ciała oraz troski o umysł i zapewniania mu pożywienia. Musisz troszczyć się o innych ludzi i być głodna wiedzy. Piękne ciało to nie wszystko".

Zarówno matki, jak i ojcowie mogą stworzyć dom, który będzie odtrutką na trendy kulturowe mające kształtować ich córki. Dziewczęta wystarczająco często słyszą, że ich wartość zależy od urody. Rodzice stoją przed wyzwaniem: muszą zapewnić atmosferę koncentrującą się na kwestiach innych niż wygląd. Dziewczynkom pomagają nie komplementy na temat ich powierzchowności, a konsekwentne skupianie się na rzeczach istotniejszych od niej. Jeśli chcesz powiedzieć komplement dziewczynce lub kobiecie, niech dotyczy czegoś, nad czym ma kontrolę. Wzmacniaj w niej przekonanie, że ważne są pracowitość, skupienie, życzliwość, kreatywność i hojność. Żadna z tych zalet nie wymaga określonej sylwetki czy fryzury. Niech wie, że zauważasz wysiłek, jaki wkłada w rzeczy, na których jej zależy. Wyjaśniaj, że lubisz spędzać z nią czas, bo jest interesująca. Mów, że cię inspiruje – i wyjaśnij jak lub dlaczego.

Podczas naszej rozmowy Hannah powiedziała, że chciałaby mieć dzieci. Poprosiłam, żeby przeniosła się w myślach do przyszłości, do chwili, kiedy będzie miała dwunastoletnią córkę i dziewczynka wróci ze szkoły ze słowami: „Mamo, jestem gruba i brzydka".

– Co powiedziałabyś córce? – spytałam. Moja rozmówczyni wbiła wzrok w stół, przytłoczona myślą, że pewnego dnia jej córka może cierpieć w taki sposób. W końcu powoli powiedziała:

– Najpierw bym ją przytuliła, a potem bym z nią o tym porozmawiała.

Zaczęła wspominać zajęcia, na których jej wykładowca powiedział: „Najlepsze, co możecie zrobić dla dzieci, to powstrzymanie się od stwierdzenia: »Wcale nie jesteś gruba i brzydka« – to zaprzeczanie ich uczuciom, nie róbcie tego". Hannah zamiast tego zamierzała porozmawiać o tym, co lubią w sobie, i o tym, co ja w nich kocham.

Moje pytanie obudziło w Hannah wspomnienie z wakacyjnego obozu, w którym brała udział jako nastolatka. Jedną z jej koleżanek, Abby*, wszyscy uważali za laskę. Hannah wspominała:

– Pamiętam, że Abby powiedziała mi kiedyś: „Nie zawsze jest fajnie być atrakcyjnym, bo nigdy nie wiesz, czy inni cię lubią dla ciebie samej" – Hannah zaśmiała się na wspomnienie tego, jak wtedy zareagowała. – Stwierdziłam: „No co ty, Abby". – Z jej perspektywy wszystko było

naprawdę proste.

– Czy w ogóle wierzyłaś w to, co powiedziała? Że czasem trudno być atrakcyjnym? – spytałam, a zdecydowana odpowiedź brzmiała:

– Nie! Myśl, że ktoś może nie dostrzegać wszystkich aspektów danej osoby, bo całkowicie koncentruje się na jej wyglądzie, była dla mnie zupełnie nowa. Nigdy bym na to nie wpadła. – Teraz Hannah sądzi, że Abby mogła mieć rację.

Spytałam moją rozmówczynię, czy uważa, że ludzie dostrzegają wszystkie jej aspekty – a ona stwierdziła, że tak. Inni często wybierają ją na powierniczkę, ponieważ cenią jej lojalność, solidność i empatię. Sama uważa te cechy za podstawę swojej tożsamości. Hannah została wychowawczynią na obozie, na który jeździła jako dziecko. Jak stwierdziła:

– Mnóstwo dziewcząt przychodziło do mnie z pytaniem: „Czy ktoś kiedyś mnie zauważy? Czy ktoś mnie pokocha?”.

– Co im mówiłaś? – spytałam. Hannah odpowiedziała z entuzjazmem:

– Stwierdzałam: „Jesteś super!”. To były wspaniałe, bystre dziewczyny. Przykro było widzieć je w takim stanie. Wysłuchiwałam ich i dodawałam otuchy, wymieniając wszystkie ich zalety, które uważałam za wspaniałe. – Moja rozmówczyni opisała w ten sposób podejście zalecane przez wielu naukowców. Mówiła dalej:

– Prosiłam, aby patrzyły na siebie w całości, dostrzegając wszystkie elementy. I żeby były sobą, bo w miarę upływu czasu najatrakcyjniejsze dla innych staje się to, że dobrze czujesz się we własnej skórze – zarówno pod względem fizyczności, jak i tożsamości.

Współczucie jako narzędzie budowania akceptacji dla ciała

Łatwo jest mówić o docenianiu własnego ciała w ujęciu abstrakcyjnym, ale w mrocznych momentach zwątpienia trudno to osiągnąć. Współczucie wobec samej siebie, od niedawna stosowane przez psychologów w leczeniu lęków i depresji, może stanowić dobry punkt wyjścia dla bardziej pozytywnego postrzegania własnego ciała. Taka postawa oznacza traktowanie siebie w ciepły, życzliwy sposób i zaakceptowanie faktu, że wady i niedoskonałości są rzeczą ludzką[119].

Pozwala także nawiązać więź z innymi, opartą na świadomości, że każdy z nas jest w jakiś sposób niedoskonały.

Kobietom, które traktują siebie ze współczuciem, łatwiej jest docenić różnorodność ludzkich ciał i wyjątkowość ich własnych cech. W przeciwieństwie do poczucia własnej wartości, które zależy zwykle od cudzej oceny, współczucie wobec samej siebie nie wymaga potwierdzenia czy udziału innych osób. Nie potrzeba do niego także żadnych szczególnych narzędzi – wystarczy je praktykować. Hannah wykazała właśnie takie współczucie, opowiadając o tym, jak zamierza rozmawiać ze swoimi dziećmi.

Wielokrotnie słyszała, że powinna poddać się operacji plastycznej nosa – nie skorzystała jednak z tych rad i teraz jest z tego zadowolona. Spytałam, jak by zareagowała, gdyby jej córka pewnego dnia wróciła do domu i stwierdziła: „Mamo, bardzo chcę zoperować nos. Nie znoszę go".

Moja rozmówczyni stwierdziła, że odpowiedziałaby: „Też kiedyś o tym myślałam! Ale mój nos stanowi część mnie i ja to akceptuję. Jedne części siebie lubimy bardziej, inne mniej – i to jest w porządku". Jedna z moich współpracowniczek przeprowadziła niedawno cykl badań, aby sprawdzić, czy współczucie wobec samej siebie może zmienić samopoczucie kobiet w kwestii ich wyglądu.

Zaprosiliśmy do pracowni kilkaset pań i losowo przydzieliliśmy im do napisania jeden z kilku rodzajów listów do samej siebie: oparty na współczuciu list do własnego ciała, list koncentrujący się na funkcjonalności ciała, neutralny list, w którym opisywały siebie lub swoje ciało. Jeden ze wspaniałych skupionych na funkcjonalności listów zamieściłam w rozdziale trzynastym. Po tym, jak uczestniczki otrzymały zadania, zostawały same przy komputerze na dziesięć minut, aby napisać list. Następnie miały kolejnych pięć minut na sprawdzenie i redakcję tekstu. Najbardziej interesowały nas potencjalne skutki pisania listu opartego na współczuciu wobec samej siebie. Instrukcje do napisania tego listu zaczerpnęliśmy z ćwiczeń dostępnych na stronie Kristin Neff — self-compassion.org.

Kobiety z grupy piszącej w duchu współczucia miały stworzyć list o własnym ciele z perspektywy bezwarunkowo kochającej wymyślonej przyjaciółki, wyobrażając sobie, że ta osoba zna wszystkie wady ich ciała, ale także jego zalety. Poprosiliśmy, aby napisały, co mogłaby powiedzieć, aby pokazać im, że docenia ich ciało takie, jakie jest.

Uczestniczki badania napisały inspirujące listy. Kiedy odczytaliśmy je wspólnie na zebraniu w pracowni, zaparły nam dech w piersiach. Oto jeden z moich ulubionych:

Przyjaciółko, posłuchaj.

Oglądasz obrazy w mediach i wsłuchujesz się w głosy, które mówią ci, że twoje ciało jest nie takie, jak trzeba, nieatrakcyjne i pełne wad. Teraz posłuchaj mnie.

Twoje ciało jest niesamowite. Ty widzisz niedoskonałości, ale ja widzę moc. Widzę mięśnie, które pracują tak, jak zostały do tego stworzone – to zupełnie nieistotne, czy są wyraźnie wyrzeźbione. Widzę brzuch, który trzęsie się od śmiechu, i ręce tworzące muzykę. Widzę oczy pełne zrozumienia i uśmiech, który potrafi rozświetlić pokój. Widzę skórę, którą słońce pieści, a nie pali – i która jest świetlista niezależnie od odcienia opalenizny. Krągłości nie są brzydkie, a wspaniałe i pożyteczne. Ciało jest mieszkaniem twojej duszy – nie dręcz go, lecz dbaj o nie.

Badanym wystarczył jeden krótki akapit z instrukcjami, aby uwolnić potok współczującego postrzegania ciała. Inna z kobiet napisała:

Droga ja,

wiem, że zmagasz się ze swoim wyglądem od zawsze. (Powiedzmy sobie szczerze, która z nas tego nie doświadczyła?) Lustro i waga są twoimi najlepszymi przyjaciółmi i największymi wrogami od siódmej klasy. Rozwodzisz się nad najmniejszą fałdką, cieniami pod oczami i dziwną brodawką na stopie. Jednak żadna z tych rzeczy cię nie definiuje, żadna nie jest warta przestrzeni, jaką zajmuje w twojej głowie. Ciało pozwala ci podróżować przez życie – to w nim dotrzesz do dyplomu ukończenia studiów, być może do ślubu z najwspanialszym chłopakiem, z jakim byłaś… Możliwości są nieograniczone. Ciało – wszystko jedno, wychudzone, szczupłe, krągłe czy tłuściutkie – pozwoli ci przeżyć to wszystko. Nie będzie dyskryminować. Wszystkie trudności, z jakimi się mierzyłaś, cały ból fizyczny i emocjonalny, jaki odczuwałaś z powodu twojej skóry czy dodatkowego wałeczka, były niepotrzebne dla twego zdrowia psychicznego. Kiedy patrzę w twoje oczy, widzę żywotność. Widzę osobę – nie tylko jej śmiertelną powłokę. Ta osoba jest pełna pasji i zasługuje, aby patrzeć na siebie w ten

sposób. Wszystko na Ziemi w końcu zniknie lub umrze – nie jesteś wyjątkiem. Jednak najpiękniejsze w Twoim istnieniu jest to, że masz ograniczoną ilość czasu, aby tworzyć i kochać – po co więc marnować cenne chwile na zadręczanie się, kiedy możesz przyjąć nieskończone światło, jakie promieniuje z Ciebie wszystkimi porami skóry? Uwierz mi, to jedyny sposób. Kiedy uda Ci się zobaczyć więcej niż powłokę okrywającą Twoją duszę, zaczniesz patrzeć na innych w ten sam sposób. Mniej osądzająco, z większą akceptacją i większą miłością.

Kolejna z uczestniczek otwarcie opisała bolesne zmagania:

Wiem, że krzywdziłaś siebie, bo nie czułaś się wystarczająco piękna, i pamiętam, ile godzin spędziłaś, zadręczając się faktem, że nie pasujesz do ideału piękna przyjętego w społeczeństwie. Nawet jeśli żadna inna część tego listu do Ciebie nie trafi, pamiętaj, proszę, że zawsze będę Cię kochać. Cokolwiek zrobisz czy powiesz, kimkolwiek się staniesz – nic tego nie zmieni, zawsze będę przy Tobie, aby otaczać Cię bezwarunkowym wsparciem i troską. Może nie jesteś najszczuplejsza ani nie masz najpiękniejszej cery – ale jesteś sobą. Wszystkie niedoskonałości i wady stanowią część Ciebie. Wolę, żebyś była tym, kim chcesz, i uważasz, że powinnaś być, niż klonem tego, czego oczekuje społeczeństwo. Nie bój się kochać siebie i przyjmować bezwarunkowej miłości od innych.

Ściskam
ktoś, komu bardzo na Tobie zależy

Wszystkie listy były tak piękne, że trudno mi w tym miejscu przerwać ich cytowanie. Mogłabym wypełnić całą książkę słowami, które napisały kobiety do własnego ciała. Jednak jeszcze istotniejsze niż treść listów okazało się ich oddziaływanie. W porównaniu z badanymi z grup kontrolnych uczestniczki, które pisały listy oparte na współczuciu wobec samej siebie, zakończyły ćwiczenie ze znacznie wyższym poziomem satysfakcji z własnego ciała i w bardziej pozytywnym nastroju.

Inne badania dają podobne wyniki. Przeprowadzone w Australii badanie na ponad 200 kobietach w wieku 18–30 lat wykazało, że większe współczucie wobec samej siebie wiązało się z większym uznaniem dla własnego ciała[120], a także z mniejszą konsumpcją mediów

koncentrujących się na wyglądzie, mniejszym samouprzedmiotowieniem i rzadszym dokonywaniem porównań społecznych opartych na wyglądzie.

Możemy – i powinnyśmy – zwalczać obsesję piękna w kręgu bliskich nam osób. Wspaniale jest, kiedy pozytywny obraz własnego ciała opiera się na pełnych akceptacji komunikatach od tych, których kochamy. Jednak nawet jeśli nie uda nam się skłonić tych osób do przyjęcia bardziej pozytywnego podejścia, możemy okazać swojemu ciału współczucie. Współczucie względem samej siebie to narzędzie idealnie nadające się do zastąpienia negatywnych wypowiedzi dotyczących ciała, które tak często zdarza nam się słyszeć. Jeśli musisz mówić o swoim ciele, rób to z życzliwością i empatią. Okazując sobie współczucie, stajesz się także wzorem dla innych. Pomagasz nie tylko sobie, ale również niezliczonym osobom, które mogą zobaczyć twój przykład i go naśladować. Im większe twoje współczucie wobec własnego ciała, tym łatwiej ci będzie odwrócić się od lustra w stronę świata.

15
Odwróć się od lustra i staw czoła światu

Sytuacja, w której nieustannie musisz grać, zamiast po prostu żyć własnym życiem, stanowi obciążenie. Zmienia cię. Sprawia, że poświęcasz energię na obserwowanie cudzych reakcji zamiast własnych uczuć, potrzeb i pragnień. Jednak im swobodniej się czujesz w danych okolicznościach, tym mniejsza powinna stawać się presja gry, tym większa wolność, aby po prostu żyć.

Jeden z problemów z obsesją piękna polega na tym, że nie pozwala nam poczuć się swobodnie we własnym ciele. Sprawia, że widzimy je jako istniejące nie dla nas, a na użytek innych ludzi. Im swobodniej uda nam się poczuć w swoim ciele, tym mniejszą będziemy czuć presję odgrywania przed światem ładnych. Kiedy przestajemy grać, uwalniamy zasoby umysłowe, które możemy przeznaczyć na inne zadania.

Bój toczy się o wysoką stawkę. Nie możemy w pełni żyć własnym życiem, kiedy nasz wygląd podlega nieustannej ocenie. Nie możemy osiągać założonych celów, jeśli uważamy, że powodzenie w tej kwestii i nasze szczęście zależą od wyników tej oceny. Poczucie, że nasze ciało jest nieustannie na widoku, sprawia, że w umyśle pojawia się lustro. To właśnie zbyt częste przeglądanie się w nim rodzi obsesję piękna.

Jest ona istotna ze względu na ból, jaki sprawia. Jednak ma znaczenie przede wszystkim dlatego, że trudno zmienić świat, kiedy koncentrujesz się na zmienianiu własnego ciała, skóry, włosów i stroju. Trudno myśleć o stanie gospodarki, polityki czy systemu edukacji, kiedy uwagę tak bardzo zaprząta stan fałdek, cellulitu czy makijażu. Na świecie jest wiele do zrobienia. Dążenie, by zostawić go lepszym, jest ważniejsze niż wygląd.

Kobiety, które znam, bez reszty angażują się w sprawy, na których im zależy. Pragną stworzyć bezpieczniejsze, zdrowsze, sprawiedliwsze i aktywniejsze społeczności dla siebie i innych. Obsesja piękna utrudnia realizację tych celów. Zanim włączymy się do gry, musimy odejść od lustra. Nie da się zabłysnąć na posiedzeniu zarządu, jeżeli martwisz się, czy spódnica dobrze leży albo czy nie zwichrzyła ci się fryzura. Nie zdołasz zakwestionować struktur władzy, jeśli po przybraniu kilku

kilogramów uważasz się za bezwartościową. Nie sposób walczyć w obronie wartości, kiedy poczucie, że jesteś brzydka i niewidzialna, zżera cię od środka. Osoby cierpiące na obsesję piękna zawsze mają nieco rozładowany akumulator i nigdy nie działają z pełną mocą.

Nie znam kobiety, która byłaby odpowiedniejsza niż Colleen, by opowiedzieć, jak uwolnienie się ze szponów obsesji piękna pozwala wpłynąć na świat. Dziś Colleen zmienia życie ludzi wszędzie, gdzie to możliwe, i pozostawia ślad pozytywnych emocji — jednak nie zawsze tak było. Przez wiele lat całą swą energię przeznaczała na pokonywanie kolejnych kilometrów na bieżni i liczenie kalorii. Wszystkie swe zasoby poświęcała zaburzeniom odżywiania. Przykuta do lustra, nie miała nic do zaoferowania światu.

Colleen to biała dwudziestoczterolatka. Mieszka w Waszyngtonie, ale pochodzi z Karoliny Północnej, kocha swój rodzinny stan i twierdzi, że będzie nosić go w sercu do śmierci. Nadal mówi z akcentem typowym dla południowych stanów USA, zwłaszcza w chwilach ekscytacji, które zdarzają jej się często. Wpadła do mojego biura pewnego wiosennego dnia. Wcześniej niemal przez dwa miesiące szukałyśmy terminu na spotkanie.

Kiedy Colleen się ze mną skontaktowała, była na studiach doktoranckich z zakresu komunikacji strategicznej. Stwierdziła, że chce porozmawiać ze mną o postrzeganiu ciała. Okazało się jednak, że nie zamierzała wyłącznie omówić tego zagadnienia — chciała działać. Interesował ją szczególnie fakt, że miejsca przeznaczone do ćwiczeń często budzą w kobietach wstyd. Chciała spytać, czy dysponuję dowodami, które mogłaby przedstawić instruktorom fitness, aby wyjaśnić, że nie powinni koncentrować się na wyglądzie podczas prowadzenia treningów. Przyznałam, że nie mam takich danych, omówiłam jednak rodzaje badań, z jakich można by je uzyskać. Reakcja Colleen była błyskawiczna: „Świetnie. Kiedy zaczynamy?”.

Podczas naszego pierwszego spotkania obiecałam przeprowadzić z Colleen dwa badania, a jej udało się jakimś cudem przekonać promotora z wydziału dziennikarstwa do zaliczenia naszych wspólnych prac w ramach indywidualnego toku studiów. Moja rozmówczyni potrafi osiągać zamierzone cele, a niekiedy robi to z zawrotną prędkością.

Colleen to wulkan energii i entuzjazmu. Mówi tak szybko, że trudno jej złapać oddech. Uderza dłońmi w stół, aby podkreślić swoje słowa.

Odrzuca głowę do tyłu, kiedy wybucha śmiechem. Żartowałyśmy, że osoba sporządzająca transkrypcję z wywiadu będzie miała problem z opisaniem licznych rodzajów jej śmiechu.

W dzisiejszym wcieleniu Colleen przypomina siebie z czasów dzieciństwa. Przez wiele lat udawało jej się uchronić przed problemami związanymi z wyglądem, które są zmorą wielu dziewcząt i kobiet. Uprawiała sport, ale nie angażowała się zbytnio w rywalizację. Jadła to, na co miała ochotę. Nie zastanawiała się nad tym, jak ją i jej ciało widzą inni ludzie. Jedyne przemyślenia związane z wyglądem, jakie pamięta z dzieciństwa, dotyczyły koloru oczu. Colleen ma intensywnie niebieskie oczy – stwierdziłam, że to odcień typowy dla jej rodzinnych stron, a moja rozmówczyni się rozpromieniła i opowiedziała:

– Pamiętam, że jako dziecko strasznie się denerwowałam, bo miałyśmy z siostrą mocno niebieskie oczy. I jedyne, co ludzie mówili na nasz temat, to: „Jakie macie piękne oczy!”. To było irytujące.

– Czemu was to drażniło?

– Miałam dosyć słuchania tego w kółko. Byłam pyskatą chłopczycą. Wolałabym, żeby ludzie mówili, że jestem zabawna, fajna albo dzielna.

Moja rozmówczyni wypowiedziała na głos to, o czym dopiero zaczyna się mówić w naszej kulturze. Ograniczając się do chwalenia dziewcząt za ich wygląd, wysyłamy komunikat, że inne cechy są mniej istotne. Co gorsza, możemy bezwiednie zasugerować, że w ogóle nie widzimy pozostałych aspektów ich tożsamości. Mała Colleen zapewne zastanawiała się, czy nikt nie zauważa jej odwagi i poczucia humoru – i czy te zalety nie są ważniejsze niż kolor oczu. A jeśli są – dlaczego wszyscy mówią tylko o nim?

Pomijając kwestię oczu, moja rozmówczyni nie przywiązywała w dzieciństwie większej wagi do swego wyglądu. Kiedy spytałam, jak odpowiedziałaby wówczas na pytanie, czy lubi swoje ciało, wzruszyła ramionami i stwierdziła:

– Nigdy o tym nie myślałam. Takie pytanie wydawałoby mi się dziwne.

Jak większość dziewcząt, Colleen przybrała na wadze w okresie dojrzewania. I – podobnie jak wiele z nich – zaczęła postrzegać swoje ciało w inny, niepokojący sposób. Pod koniec liceum osiągnęła najwyższą wagę w życiu – chociaż mieściła się we wszystkich normach medycznych, zaczęła tracić poczucie swobody, jakie towarzyszyło jej

w dzieciństwie. Na początku ten problem był nieznaczny, stopniowo rozrastał się jednak, zajmując coraz więcej przestrzeni w jej umyśle.

Mniej więcej w tym czasie Colleen wyjechała na zieloną szkołę z innymi licealistami. W pewnym momencie postanowili popływać w jeziorze. Pozostałe dziewczyny z grupy rozebrały się do sportowych staników, ale Colleen zamarła. Stała, wbijając wzrok w koleżanki wskakujące do wody.

– Uświadomiłam sobie, jak źle czuję się we własnym ciele w porównaniu z innymi – wspominała.

– Co powodowało ten dyskomfort? – spytałam, a moja rozmówczyni odpowiedziała zdecydowanie:

– Brzuch. Nic innego mnie nie obchodziło. Ani biodra, ani pośladki, ani ramiona czy ręce. Tylko brzuch. Pamiętam, jak pomyślałam: „Nie mogę zdjąć koszulki, bo nie chcę pokazać wałeczków".

Z perspektywy czasu Colleen przyznaje, że nie miała wałeczków – najwyżej małe fałdki, które można było wziąć w palce. Nie o to jednak chodzi. Istotny jest fakt, że to tę chwilę moja rozmówczyni wspomina jako pierwszą, kiedy pomyślała: „Inni ludzie będą patrzeć na moje ciało, a mnie to martwi". Od tego momentu zaczęła świadomie postrzegać swoje ciało jako podlegające cudzej ocenie.

Colleen coraz częściej patrzyła na swoje ciało oczyma innych i zaczęła traktować je jak przedmiot, nie jak instrument. Stało się to, co widać w badaniach, o których pisałam wcześniej: poczucie, że jest na widoku, zakłócało jej myśli i działania. Wyrwało ją z tu i teraz i przykuło do mentalnego lustra.

Tego dnia weszła do wody z koleżankami, ale nie zdjęła koszulki. Ma na pamiątkę, jak sama to opisała: „Bardzo krępujące zdjęcie mnie w koszulce i całej reszty bez".

– Gdybyś mogła wrócić do tamtej chwili i spotkać się z młodą Colleen, co byś jej powiedziała? – zapytałam.

– Żeby koniecznie zdjęła tę koszulkę! – moja rozmówczyni podniosła głos tak, że jeden z moich współpracowników zajrzał do biura, żeby sprawdzić, co się dzieje. Nie przejęła się tym i mówiła dalej: – Jesteś w środku rezerwatu przyrody, przed tobą doświadczenie, które zmieni twoje życie. Ciesz się tą chwilą i przestań się przejmować. Przeżywasz niesamowitą przygodę, a myślisz o tym, jak twoje ciało będą postrzegać osoby, które w rzeczywistości mają gdzieś twój wygląd. Podczas tej

wycieczki mogłaś skupić się na wielu rzeczach – budowaniu pewności siebie, wychodzeniu ze swojej strefy komfortu, rozwijaniu umiejętności wspinaczki, pracy zespołowej – a ty skoncentrowałaś się na swoim brzuchu. To takie smutne.

Kolejny punkt zwrotny nastąpił, kiedy Colleen poszła na studia. Zapisała się na zajęcia z biegania dla średnio zaawansowanych. Rozbawiło mnie to. Za czasów studenckich także musiałam uczestniczyć w takich kursach i opowiedziałam, jak na drugim roku ledwo przetrwałam gimnastykę dla początkujących. Colleen studiowała na Uniwersytecie Karoliny Północnej, gdzie zajęcia z wychowania fizycznego były obowiązkowe, ale studenci mogli wybrać dyscyplinę.

Na zajęciach z biegania wymagano, aby studenci ważyli się na początku tygodnia, spisywali ćwiczenia i dietę przez tydzień, szacując liczbę spożywanych i spalanych kalorii, a następnie ważyli się ponownie pod koniec tygodnia. Colleen przyznaje, że jest perfekcjonistką i pracoholiczką, więc podeszła do tego zadania podobnie jak do wszystkich innych, chcąc wykonać je jak najlepiej. Mimo że była wówczas w świetnej formie, trener stwierdził, że jej BMI jest na granicy normy. Pomyślała wówczas: „Rety, coś ze mną nie tak. Muszę bardziej się przyłożyć". To właśnie zrobiła, wykorzystując aplikację udostępnioną na zajęciach.

– Postanowiłam ćwiczyć najwięcej, jak się da, i jeść najmniej, jak się da, ponieważ aplikacja przewidywała nagrodę za ujemny wynik – opowiedziała. Postawiła sobie wyzwanie: być jak najczęściej na minusie. Zdarzało się, że przez wiele dni z rzędu osiągała wyłącznie ujemne rezultaty. Funkcjonowała w ten sposób przez ponad rok. W szczytowym okresie spędzała na siłowni ponad sześć godzin dziennie.

Podobnie jak w przypadku Rebekki, pływaczki z rozdziału czwartego, nietrafiony komentarz wykładowcy dotyczący BMI sprawił, że Colleen zaczęła systematycznie niszczyć swoje zdrowie. Zapisywała wyniki jeszcze długo po zakończeniu zadania – podobnie jak Rebecca przez wiele lat była zdominowana przez mentalny arkusz kalkulacyjny, który nauczycielka biologii narzuciła jej jednym krótkim zdaniem wypowiedzianym podczas zajęć.

Kiedy Colleen pojechała do domu na wakacje, została obsypana komplementami i pochwałami za utratę wagi. Ludzie mówili: „Rety, co się stało? Świetnie wyglądasz", a ona, jak wspomina, myślała: „To

znaczy, że robię coś dobrze”. I robiła to dalej.

Zgodziłyśmy się z moją rozmówczynią, że to jeden z wielu powodów, dla których należy powściągliwie wygłaszać komentarze na temat wyglądu. Nigdy nie wiadomo, co komplement dotyczący ciała będzie znaczył dla adresatki. Pozornie niewinne uwagi mogą okazać się silnie nacechowane. Jeśli chwalisz kobietę za utratę wagi, czy to oznacza, że przed schudnięciem była nie do przyjęcia, a panie o kształtach obfitszych od niej nie są atrakcyjne? Kiedy mówisz, że zazdrościsz jej umiejętności utrzymania szczupłej sylwetki niewielkim wysiłkiem – czy jesteś pewna, że nie jest to przypadek podobny do Nique z rozdziału dwunastego, wykończonej wysłuchiwaniem, że powinna przybrać na wadze? A co, jeśli zmaga się z zaburzeniami odżywiania? A może cierpi na nie inna kobieta obecna przy waszej rozmowie?

Kiedy byłam na studiach podyplomowych, złapałam paskudną grypę i w krótkim czasie sporo straciłam na wadze. Kiedy wróciłam na uczelnię, jedna z wykładowczyń stwierdziła: „Dobrze wyglądasz. Schudłaś?”. Kiedy wyjaśniłam, że zeszczuplałam z powodu ciężkiej choroby, wzruszyła ramionami i rzuciła: „Nieważne, jak to się stało. Grunt, że dobrze wygląda!”. To dla mnie bardzo jaskrawy przykład tego, że choć zwykle uzasadniamy komentarze na temat wagi innych kobiet troską o ich zdrowie, przeważnie wcale się ono nie liczy. To frycowe, które trzeba zapłacić za przynależność do kultury, w której naszą wartość określają wymiary – im mniejsze, tym lepsze, a sposób ich osiągnięcia to kwestia drugorzędna.

Tego lata, kiedy Colleen nasłuchała się komplementów związanych z utratą wagi, dowiedziała się także, że jedna z jej nieprzyjaciółek z czasów szkoły podstawowej i gimnazjum, którą określała jako wyjętą żywcem z filmu *Wredne dziewczyny*, przytyła podczas studiów. Jak mi wyjaśniła:

– Nie znosiłam tej dziewuchy. W podstawówce, gimnazjum i przez część liceum jej życiowym celem było dręczenie mnie. Nadal mam do niej żal.

– Właśnie widzę – stwierdziłam, a moja rozmówczyni ciągnęła: – Przybrała wtedy sporo na wadze. I ci sami ludzie, którzy chwalili mnie za schudnięcie, naśmiewali się z niej.

– I dobrze się z tym czułaś? – spytałam łagodnie. Colleen spuściła wzrok.

– Wstydzę się tego bardziej niż czegokolwiek, co w życiu zrobiłam czy powiedziałam – ale owszem. To było wspaniałe. Miałam też poczucie, że wygrałam i okazałam się od niej lepsza. Bardzo mi z tym źle, zwłaszcza kiedy pomyślę o tym, jakie wartości promuję obecnie.

Trudno mi było wyobrazić sobie, że Colleen cieszyła się z cudzego nieszczęścia, bo obecnie poświęca się bez reszty budowaniu poczucia własnej wartości u innych. Uwierzyłam jej jednak, widząc, jak bardzo się wstydzi.

W tym okresie zaburzenia odżywiania pochłaniały całą energię Colleen. Jak opowiedziała:

– Unikałam kontaktów międzyludzkich i całe dnie spędzałam na siłowni. Wstawałam, szłam na siłownię, szłam na uczelnię, wracałam na siłownię, znów szłam na zajęcia, po powrocie jadłam obiad, ponownie szłam na siłownię i kładłam się spać. – Treningi nie sprawiały Colleen żadnej przyjemności. Wykonywała je według sztywnych zasad, koncentrując się przede wszystkim na ćwiczeniach cardio, a siłowe wykonując jako bonus.

Moja rozmówczyni wydawała się przerażona faktem, że kiedykolwiek mogła podchodzić w ten sposób do treningów. Spytałam ją, czy moje odczucie jest słuszne. Odpowiedziała:

– Tak! Jestem przerażona! – choć nigdy nie będzie całkowicie wolna od zaburzeń odżywiania, kiedy opisuje ten okres swojego życia, brzmi to, jakby mówiła o innej osobie. Ma to sens, gdyż jak mi wyjaśniła: – Kiedy cierpisz na zaburzenia odżywiania, zatracasz swoją osobowość i wartości.

Colleen coraz bardziej się izolowała. Spotkania towarzyskie stały się trudne ze względu na rygorystyczną dietę, jaką sobie narzuciła. Tłumaczyła się nietolerancją laktozy lub koniecznością odstawienia cukrów. Przypadek Colleen jest ekstremalny, jednak w wielu aspektach podobny do chronicznych diet, jakich przestrzega mnóstwo kobiet w nadziei na ciało marzeń. Nadmierne ograniczanie jedzenia zabiera energię umysłową i oddala od bliskich. Trudno podtrzymywać więzi z innymi, kiedy całą twoją uwagę pochłaniają spisywanie i planowanie każdej zjadanej kalorii.

Jak podsumowała moja rozmówczyni:

– Jestem śmiałą, towarzyską, hałaśliwą osobą z poczuciem humoru. Wszystko to zupełnie się zagubiło. Całe dnie spędzałam na siłowni,

a w przerwach między treningami myślałam o ćwiczeniach i jedzeniu. Byłam w tym tak zatopiona, że miałam problem z podtrzymaniem rozmowy. Nie było sensu spędzać ze mną czasu, a sprawiało to moje roztargnienie.

– Nie potrafię sobie wyobrazić ciebie takiej – przyznałam. Colleen skinęła głową i mówiła dalej:

– Pamiętam, że kiedyś w nocy nie mogłam zasnąć. Nie mogłam, nie mogłam i nie mogłam, aż w końcu uświadomiłam sobie, że nie mogę spać z głodu. Wstałam, zjadłam gruszkę i natychmiast zasnęłam. To była jedna z rzeczy, które uświadomiły mi, że zupełnie straciłam kontakt z własnym ciałem i zmysłami.

– Nie wiedziałaś, czego chce i potrzebuje twój organizm?

– Nie miałam pojęcia.

Colleen poruszyła temat świadomości interoceptywnej, o której po raz pierwszy wspomniałam w rozdziale czwartym. To dzięki niej znamy potrzeby naszego organizmu i jego samopoczucie w danym momencie. Ciało Colleen zostało sprowadzone do atrakcyjnej lub nieatrakcyjnej sylwetki. Traktowała je jako rekwizyt podczas występu, nie jako środek kontaktu ze światem. Im bardziej postrzegała je jako przedmiot, tym mniej była świadoma jego potrzeb. Komentarze chwalące utratę wagi nie poprawiły sytuacji. A co gorsza, choć niknęła w oczach, niektórym nadal udawało się sprawić, że czuła się grubo.

Jeszcze będąc w szponach zaburzeń, Colleen kupiła nową sukienkę, którą opisała mi jako przewspaniałą. Pewna kobieta powiedziała jej, że pięknie w niej wygląda, ale potem dodała: „Jak na taką szczupłą osobę, masz spory brzuszek". Moja rozmówczyni była zdruzgotana tym komentarzem. Kobieta próbowała się wycofać. Stwierdziła: „Ach, to dlatego, że jesz tyle warzyw! Masz gazy!", przez co Colleen poczuła się jeszcze bardziej zażenowana.

W tym czasie moja rozmówczyni pracowała na recepcji w siłowni. Jedna z jej ulubionych trenerek, która wyprowadzała się z okolicy, ostatniego dnia pracy spojrzała jej w oczy i powiedziała: „Colleen, proszę, zadbaj o siebie".

Te słowa podziałały równie uzdrawiająco, jak wcześniej komentarze na temat wyglądu wpływały destrukcyjnie. Jak mi opowiedziała:

– W tej jednej bardzo krótkiej chwili przekazała mi wszystko, co miała mi do powiedzenia, w dodatku w bardzo współczujący sposób. I właśnie

wtedy uświadomiłam sobie, że mam problem. – Życzliwość tamtej trenerki w połączeniu z naleganiem ojca, żeby zaczęła jeść, oraz dobrze obliczoną w czasie, zdeterminowaną interwencją dwóch bliskich przyjaciółek sprawiły, że zwróciła się o pomoc.

Nie istniała żadna magiczna, błyskawiczna kuracja. Colleen opisuje walkę o wyrwanie się z zaburzeń jako wyczerpującą wspinaczkę. Uświadomiła sobie jednak, że nie jest na tym szlaku sama. Inne kobiety wdrapywały się na tę samą górę, a Colleen zaczęła myśleć o tym, jak im pomóc.

Nigdy nie zapomni słów: „Zadbaj o siebie". Słyszała je od bliskich, którzy chcieli ją wesprzeć, ale nie zawsze wiedzieli, co zrobić lub powiedzieć. Colleen stwierdziła zatem, że skoro ma odbyć wyczerpującą wspinaczkę, stworzy system, aby ułatwić życie kobietom, które będą przemierzać tę drogę po niej. Wspólnie z przyjaciółmi zaczęła przygotowywać program szkolenia studentów w pomocy osobom zmagającym się z zaburzeniami odżywiania. Twierdzi, że początki były nieco chaotyczne. Nikt nie wiedział, jak wprowadzić plan w życie, ale Colleen nie zamierzała się poddać. Opowiedziała:

– Spotykaliśmy się po partyzancku w pustych salach, żeby porozmawiać o organizacji szkoleń.

W końcu Colleen i jej przyjaciele nawiązali współpracę z Centrum do spraw Zaburzeń Odżywiania na Uniwersytecie Karoliny Północnej – i program ruszył. Ruch zapoczątkowany przez moją rozmówczynię nazywa się teraz Embody i niedługo zacznie działać w całym kraju.

Colleen potrzebowała Embody, aby zrobić postępy we własnej terapii. Jak wyjaśniła:

– Embody dało mi kontrolę nad sytuacją, a także możliwość niesienia pomocy innym. Zdałam sobie sprawę, jak ważne jest, żebym zadbała o siebie. Nie będę w stanie pomóc innym, dopóki sama będę chora. Chciałam, żeby ludzie postrzegali mnie jako silną, zdrową osobę.

– I musiałaś taką się stać? – spytałam.

– Zgadza się – potwierdziła Colleen.

Obsesja piękna sprawia, że odwracamy się od świata, i pozbawia nas współczucia. Stajemy się przez nią egoistyczne i wpatrzone we własne odbicie. Jednym z najlepszych sposobów na przerwanie tego cyklu jest zaangażowanie się w pomoc innym. Kiedy koncentrujesz się na wspieraniu innych, nie ma miejsca na ruminacje nad wyglądem. Kiedy

budzisz w sobie współczucie dla innych, jego część zawsze pozostaje w tobie, a wstyd i wątpliwości powoli ustępują miejsca nadziei i pewności.

Dla Colleen stawanie się silną, zdrową osobą oznaczało między innymi konieczność zdefiniowania na nowo swojego podejścia do ćwiczeń. Chciała trenować dla przyjemności, nie za karę, miało to służyć jej zdrowiu, a nie stanowić pożywkę dla choroby. Kiedy spytałam, jak udało jej się z osoby katującej się treningami zmienić w instruktorkę fitness, promującą podejście oparte na pozytywnym stosunku do ciała – wybuchnęła śmiechem, stwierdziła, że to zabawna historia – i zaczęła opowiadać.

Studentka, z którą Colleen chodziła na jedne z zajęć, spytała ją, czy ćwiczyła kiedyś zumbę – połączenie tańców latynoamerykańskich i aerobiku.

Moja rozmówczyni pamięta, co wtedy pomyślała: „To największa bzdura, o jakiej w życiu słyszałam! Nie ma mowy, żebym zrobiła coś tak głupiego". Uznała jednak, że taki trening będzie dobrym sposobem na nawiązanie znajomości, więc udając entuzjazm, zgodziła się pójść: „Brzmi świetnie! Chętnie potrzęsę pupą na zajęciach fitness!".

Colleen faktycznie bawiła się wspaniale, a po drugim treningu oznajmiła koleżance, że zamierza zostać instruktorką.

– Założę się, że byłaś najbardziej entuzjastyczną trenerką na świecie! – stwierdziłam, a Colleen przyznała, że na początku była równie entuzjastyczna, co okropna. Okazało się jednak, że uwielbia uczyć zumby. Poszerzyła swój repertuar o inne rodzaje ćwiczeń i podjęła pracę w lokalnym klubie fitness. Jednak, choć zachęcała innych do zdrowego życia, sama wciąż zmagała się z dawnymi postawami i zachowaniami.

Wszyscy współpracownicy namawiali ją, żeby wzięła udział w zajęciach z instruktorką imieniem Melanie. Mówili o niej, jakby była boginią – jak to określiła moja rozmówczyni, jej duch unosił się nad całym miejscem. Colleen w końcu postanowiła spróbować.

– Poszłam na trening, usiadłam i zaczęłam rozglądać się po sali w poszukiwaniu kogoś w typie słynnej trenerki personalnej Jillian Michaels – twardzielki, która skopie mi tyłek.

– Z sześciopakiem i wielkimi bicepsami?

– Otóż to. Pakerki. Ale wszyscy wyglądali w miarę normalnie – nie było nikogo, kto wyróżniałby się szczególnie wysportowaną sylwetką. Na

początku zajęć dość mocno zbudowana kobieta z okularami na nosie i włosami kręconymi jak sprężynki, w niczym nieprzypominająca Jillian Michaels, stanęła przed zebranymi i z uśmiechem przedstawiła się jako Melanie. Pomyślałam: „Chyba żartuje. Nie ma mowy". Nigdy w życiu nie zdarzyło mi się szybciej zmienić zdania – stwierdziła Colleen, podkreślając słowo „nigdy".

Mimo początkowych wątpliwości po pierwszym treningu Colleen okrzyknęła Melanie największą twardzielką na tej planecie.

Melanie zmusiła Colleen do konfrontacji z jej fobią nadwagi i uprzedzeniami, jakie często odczuwała wobec osób otyłych. Jak wyjaśniła moja rozmówczyni:

– Na pierwszy rzut oka nie widać, jak uczestnikom na niej zależy, jak ją kochają, trudno dostrzec wspólnotę, którą stworzyła, i jej ciężką pracę. A jednak wszystko w tej kobiecie jest niewiarygodne, jest równie życzliwa i uprzejma, co silna. Taka właśnie chcę być. Zdecydowanie wolę przypominać Melanie niż Jillian Michaels. Potrzebowałam wzorca, który pokazałby mi, że fitness wykracza daleko poza wygląd – chociaż wszyscy twierdzą coś wręcz przeciwnego.

Colleen stwierdziła, że reklamy siłowni i klubów fitness są niekompletne i wprowadzają w błąd.

– Nie da się z nich wyczytać, jakie samopoczucie instruktor wywołuje u uczestników. Na plakacie nie widać życzliwości, budowania społeczności czy motywacji. Widnieją na nim jedynie sześciopak, sportowy stanik i obcisłe szorty, które mają uosabiać ideał pracowitości i determinacji – prychnęła, jakby chciała powiedzieć: „Co za bzdura".

Colleen, prowadząc zajęcia, zaczęła brać przykład z Melanie.

– Starałam się przestrzec uczestniczki przed przetrenowaniem. Przypominałam o odpowiednim nawadnianiu organizmu i dostarczaniu mu energii. Starałam się, jak tylko mogłam, bo wierzyłam, że to zaowocuje. Nigdy nie wypowiadałam się o ciele w negatywny sposób.

W końcu Colleen uwierzyła, że takie owoce przyniesie również jej wysiłek. Pomagając innym, pomogła sobie.

Kiedy się poznałyśmy, Colleen chciała tylko, abym udostępniła jej materiały, które pomogłyby przekonać instruktorów fitness i trenerów, aby podczas zajęć mniej koncentrowali się na wyglądzie. Nie dysponowałam takimi danymi, ale z pomocą Colleen opracowałam sposób na ich uzyskanie. Zaprosiłyśmy ponad 200 kobiet na

szesnastominutowe zajęcia fitness. Przed treningiem i po nim miały wypełnić ankiety. Podczas badania Colleen zawsze wykonywała te same zestawy ćwiczeń, ale podzieliliśmy uczestniczki losowo na dwie grupy, w których instruktorka prowadziła trening według różnych scenariuszy.

W wersji skupionej na wyglądzie Colleen wygłaszała uwagi o tym, jak uczestniczki mogą zmienić swoje ciało. Podczas serii brzuszków mówiła: „Ruchy, które wykonujemy, mają spalić tłuszcz i wyrobić sześciopak. Będziemy gotowe na bikini, zanim się obejrzycie!". W grupie skupionej na funkcjonalności komentarz brzmiał: „Te mięśnie są istotne dla wszystkiego, co robicie. Dają wam moc! Jesteście supersilne i macie mnóstwo fajnych rzeczy do zrobienia, więc weźmy się do roboty!".

Colleen nie było łatwo prowadzić zajęcia koncentrujące się na wyglądzie. Cieszę się, że była na tyle przekonana do naszej naukowej metody, żeby się zgodzić. Pozwoliła sobie jednak na drobny przejaw buntu – przesyłając mi nagrania z każdego treningu, opisywała te skupione na funkcjonalności jako fajna babka, a te skoncentrowane na wyglądzie jako głupia pinda. Nadal nie mogę powstrzymać się od śmiechu, kiedy widzę to w archiwach.

Na szczęście wyrzeczenia Colleen się opłaciły. Udało nam się zdobyć dane potwierdzające zasadność stosowanego przez nią podejścia do fitnessu. Treningi skoncentrowane na wyglądzie prowadziły do zwiększonego samouprzedmiotowienia i niższej satysfakcji z własnego ciała wśród uczestniczek. Te skupione na funkcjonalności owocowały lepszym samopoczuciem i większą satysfakcją. Kiedy poproszono badane o opisanie zajęć trzema słowami, te z grupy skupionej na wyglądzie używały przymiotników typu „zawstydzona", „smutna", „gruba", „słaba" i „skrępowana". Panie z grupy skupionej na funkcji wybierały słowa „zmotywowana", „silna", „dumna", „spełniona" i „entuzjastyczna".

Colleen wykorzystuje informacje zebrane podczas tego i innych badań, aby stworzyć program szkoleń dla instruktorów fitness, pokazujących, jak i dlaczego należy prowadzić nieuprzedmiatawiające treningi, koncentrujące się na docenianiu możliwości ciała. Ma nadzieję, że uda jej się przełamać stereotyp głoszący: „Twoje ciało jest warte tyle, co jego wygląd". To podejście idealnie sprawdzi się podczas zajęć fitness, ale jego zastosowanie można łatwo rozszerzyć. Musimy zwalczyć przekonanie, że *kobiety* są warte tyle, co ich wygląd. Kiedy przestaniemy w to wierzyć, nasze życie stanie się zdrowsze i swobodniejsze. Będziemy

w stanie łatwiej zmierzyć się z wyzwaniami, jakie stawia świat.

Na sposób, w jaki Colleen postrzega fitness, wpłynęły nie tylko lata przetrenowania czy doświadczenia z prowadzonych zajęć, ale także względy osobiste. Jej matka, siostra i brat cierpią na dystrofię mięśniową, ujawniającą się w starszym wieku, powodującą powolny zanik mięśni. Choroba najpierw atakuje twarz, później rozprzestrzenia się w dół na ramiona, ręce i nogi. Mama Colleen w pewnym momencie będzie skazana na wózek inwalidzki, ten sam los prawdopodobnie czeka jej rodzeństwo.

Mojej rozmówczyni trudno jest teraz wspominać lata, kiedy zaniedbywała swoje ciało i uważała je za niewystarczająco dobre:

– Katowałam się, przetrenowywałam, nie doceniałam możliwości swojego ciała. Robiłam to wszystko ze względu na wygląd, a w tym czasie mój brat i moja siostra zmagali się ze świadomością, że nie będą w stanie zrobić tego, co większość ludzi. – Obecnie Colleen trenuje do maratonu z Team Momentum, grupą zbierającą fundusze dla Muscular Dystrophy Association. – Start w maratonie z Team Momentum to wielkie przeżycie. Uświadamia ci, że powinieneś być wdzięczny za wszystko, co potrafi twoje ciało – bo wielu osobom nie jest to dane. – Zamilkła na chwilę, a potem powtórzyła: – Wielu osobom nie jest to dane.

Colleen nie martwi się już swoim wyglądem, ale jest pełna uznania dla, jak to nazywa, niezwykłego daru fizycznej witalności – i nie chce go nadużywać.

Aby doceniać możliwości swojego ciała, nie musisz być sportsmenką ani spędzać każdego dnia na siłowni – nie musisz też być całkowicie sprawna. Nawet jeśli twoje ciało zawodzi cię pod pewnymi względami, ważne jest, aby pamiętać o aspektach, w których możesz na nie liczyć. Colleen opowiedziała mi piękną historię o tym, jak jej mama nadal jest wdzięczna za swoje ciało, choć dystrofia mięśniowa powoli odbiera jej nad nim władzę.

– Wchodziłyśmy kiedyś z mamą na wzgórze. To nie była łatwa droga – dodała z dumą. – Pochodzę z Asheville w Karolinie Północnej, gdzie wzgórz jest pod dostatkiem! Kiedy tak szłyśmy, mama stwierdziła: „Wiem, że nie mogę robić wszystkiego, co bym chciała. Nie zagram już w tenisa. Ale jeśli będę w stanie pokonać takie podejście podczas spaceru z psem, to mi wystarczy. Pewnego dnia może się okazać, że to mi się nie

uda albo że będę musiała poruszać się wolniej. Skupię się wtedy na tym, co wciąż mogę zrobić" – Colleen uśmiechnęła się na to wspomnienie. Spytałam ją:

– Jak wygląda teraz twój stosunek do własnego ciała?

Po krótkim namyśle odpowiedziała:

– Czy mam gorsze dni? Czy bywają nawroty? Oczywiście. Każdemu zdarza się poślizgnąć i upaść, ale jak w każdym innym przypadku, są dwa wyjścia: iść naprzód lub się cofnąć. Ja zamierzam iść naprzód bez względu na wszystko.

Na tym właśnie polega walka z obsesją piękna – trzeba iść naprzód i, co istotniejsze, dokonać tego bez rozpraszającego uwagę mentalnego lustra. Zasługujemy, aby przekonać się, jak może wyglądać nasze życie, jeśli częściej będziemy odwracać wzrok od tego zwierciadła.

Obsesja piękna przybiera różną postać u różnych kobiet. Dla niektórych jest jak lekkie przeziębienie: irytująca, ale niegroźna. Innym zakłóca życie do tego stopnia, że — jak kiedyś Colleen — zapominają, kim naprawdę są. Nieważne, w którym miejscu na tej skali się znajdujesz — na pewno możesz bardziej zbliżyć się do tego, kim naprawdę chciałabyś być.

Pewna grupa uczelniana poprosiła mnie o wygłoszenie krótkiego wystąpienia zawierającego radę dla studentów. Trudno było mi znaleźć kwestię istotną i przydatną dla szerokiego grona osób i w końcu postanowiłam zmienić temat. Zawsze wolałam zadawać pytania, niż udzielać rad, więc zamiast przemawiać, poprosiłam zebranych, aby zastanowili się nad odpowiedzią na pytanie: „Jaką osobą chcesz być?".

Zadałam to pytanie tysiącom kobiet. Otrzymałam bardzo różne odpowiedzi, ale żadna z nich nie brzmiała: „Chcę być osobą, którą inni uważają za ładną". Pytane twierdzą, że chcą wnosić radość i śmiech w życie innych ludzi, leczyć chorych, śmiało opanowywać nowe technologie, troszczyć się o tych, którzy tego potrzebują, tworzyć inspirującą sztukę, pisać inspirujące słowa, walczyć za tych, którzy sami nie są w stanie się o siebie zatroszczyć. Kiedy zadaję kobietom kolejne istotne pytanie: „Jak chcesz zmienić świat?", mówią o zmaganiach z globalnym ociepleniem, biedą i rasizmem. Chcą zostawić świat lepszym, niż go zastały. Jeżeli zadasz sobie te dwa pytania, okaże się, że

twoje odpowiedzi zapewne nie będą miały wiele wspólnego z wyglądem.

Odpowiedzenie sobie na te dwa pytania może stanowić pierwszy krok do wyrwania się ze szponów lustra. Zastanów się, co jest dla ciebie najważniejsze. Co kochasz? Na co chcesz przeznaczyć czas i pieniądze, którymi dysponujesz w ograniczonej ilości? W co chcesz zainwestować energię emocjonalną, której zasoby także są ograniczone? Jeśli po udzieleniu odpowiedzi dojdziesz do wniosku, że chcesz mniej skoncentrować się na urodzie, a bardziej na tym, co jest dla ciebie naprawdę istotne, możesz wykorzystać jedną z poniższych metod.

Zrób remanent w kwestii urody

Chcę wyrazić się jasno. Nie sugeruję, że kobiety powinny w ogóle przestać dbać o urodę. Nie jest to ani realistyczne, ani konieczne, a większość pań wcale by tego nie chciała. Zawsze będziemy troszczyć się o swój wygląd, a inni będą zwracać na niego uwagę. Nie w tym rzecz. Problem zaczyna się, kiedy pogoń za pięknem odciąga nas od innych, istotniejszych celów. Możesz nadal dbać o siebie, wyciszając nieco myślenie o wyglądzie.

Jeśli nie potrafimy jasno sprecyzować, na jakie aspekty urody przeznaczyć czas i pieniądze, okazuje się, że nie kontrolujemy tych zabiegów – przeciwnie, to one nas sobie podporządkowały. Rozważ prowadzenie dziennika, w którym spiszesz ilość czasu i pieniędzy poświęcanych na urodę. Kiedy będziesz dysponować danymi na ten temat, zdecyduj, czy nie warto przeznaczyć części tych zasobów na inne cele, i sprawdź, jak będziesz się z tym czuła.

Prawda – do której często się nie przyznajemy – jest taka, że nikt nie przejmuje się naszym wyglądem równie mocno, jak my same. Jeśli zrezygnujesz z poświęcania części czasu na pielęgnację urody, może się okazać, że twój świat wcale nie zmieni się na gorsze, jak się tego obawiałaś – a całkiem możliwe, że zmieni się na lepsze.

Bądź dla siebie dobra

Kobiety nie są w stanie uniknąć styczności z bezmyślnym

okrucieństwem, z jakim mówi się w naszej kulturze o ich ciałach. Nie da się chyba nie przyswoić sobie w pewnym stopniu takich wypowiedzi. W efekcie wiele z nas słyszy wewnętrzny głos mówiący, że nie jesteśmy wystarczająco szczupłe, ładne i dobre. Wierz mi, taki monolog wewnętrzny nie uczyni cię zdrowszą ani szczęśliwszą. Wyćwicz się w jego przerywaniu.

Aby lepiej zadbać o swoje ciało, bądź dla niego dobra i okazuj wdzięczność za wszystko, co ci umożliwia. Troszczymy się o ludzi, których kochamy. Możemy też nauczyć się troszczyć o ciało, podchodząc do niego ze współczuciem, zamiast je deprecjonować. Nie słuchaj osób, które twierdzą, że musisz nienawidzić swego wyglądu, aby zmotywować się do zdrowych zachowań. To bzdura, niepoparta żadnymi naukowymi dowodami, wygłaszana przez ludzi, którzy chcą usprawiedliwić swoje niepotrzebne okrucieństwo i przekonanie o własnej nieomylności. Jeśli chcesz pomóc kobiecie, która pracuje nad zdrowiem swojego ciała, nie komentuj w żaden sposób jej wyglądu.

Postaraj się myśleć o możliwościach swego ciała, nie o jego wyglądzie

Kilka lat temu w ramach projektu badawczego przeprowadzałam wywiady z zawodową drużyną wrotkarek. Wciąż pamiętam odpowiedź jednej z zawodniczek na pytanie, jak postrzega swoje ciało: „To instrument, który pozwala mi robić to, co kocham”. Czasem trudno jest zachować taką perspektywę, kiedy współczesna kultura tak często wmawia nam, że nasze ciało istnieje dla innych, którzy oglądają je i oceniają.

Jednym z najważniejszych kontekstów, w których warto traktować ciało jako instrument, są ćwiczenia fizyczne. Trenując, skup się na płynącej z tego przyjemności, łagodzeniu stresu i korzyściach zdrowotnych. Jeśli założysz, że ćwiczysz, aby zmienić wygląd, masz mniejsze szanse, by wytrwać. Unikaj siłowni, zajęć i kolegów zachęcających do treningów w celu zmiany sylwetki. Szukaj instruktorów takich jak Colleen i Melanie, budzących poczucie mocy zamiast niepewności. Ćwicz po to, aby coraz lepiej robić to, co chcesz, a nie, by wyglądać tak, jak oczekują tego inni.

Kolejny sposób na podkreślenie faktu, że twoje ciało nie zostało stworzone po to, aby przyglądali mu się inni, to ubieranie się tak, aby nie utrudniać sobie funkcjonowania. Jeśli nie możesz usiąść wygodnie w danym stroju, pewne jest, że będzie zabierał ci cenne zasoby umysłowe.

Kupuj ubrania, w których czujesz się najlepiej, ale zanim pójdziesz z nimi do kasy, sprawdź, czy możesz się w nich swobodnie poruszać. Zrezygnuj z odzieży, która wymaga nieustannego monitorowania, wciągania brzucha albo przybierania niewygodnych pozycji.

Często myślę o dziewczynach w minisukienkach idących na szkolny bal, które widziałam kilka lat temu. Rozumiem, że dla większości dziewcząt jednym z walorów takich imprez jest możliwość wystrojenia się i poczucia atrakcyjnie. Pamiętam, jak bardzo byłam podekscytowana w tym wieku, wybierając sukienkę na szkolną zabawę. Oczywiście, że chciałam w niej dobrze wyglądać. Nie uważam za problem faktu, że tamte nastolatki pragnęły poczuć się atrakcyjnie. Ich sukienki były jednak tak krótkie, że nie dało się wygodnie usiąść w nich do obiadu. Kilka dodatkowych centymetrów materiału pozwoliłoby dziewczętom zachować przestrzeń umysłową, nie odbierając im poczucia, że wyglądają ślicznie. Jestem pewna, że istnieje złoty środek, w którym możemy poczuć się atrakcyjnie, nie rozpraszając się ubiorem. Mamy w życiu dość przeszkód do pokonania. Nie musimy stwarzać kolejnych, wybierając odzież, przez którą nie możemy skoncentrować się na tym, co robimy.

Uważaj na media

Jeśli destrukcyjne zdjęcie lub nagłówek w gazecie przykuje twoją uwagę, staraj się natychmiast odwrócić wzrok (lub przewrócić stronę!). Jeśli czujesz, że wciągają cię plotkarskie, skoncentrowane na wyglądzie programy telewizyjne, artykuły czy strony internetowe, wyłączaj je lub zmieniaj adres. Zamieszczając swoje zdjęcia w mediach społecznościowych, zawsze zadawaj sobie pytanie, co tobą kieruje i co starasz się przekazać za pośrednictwem danej fotografii. Przed publikacją upewnij się, że jesteś zadowolona z odpowiedzi. Media społecznościowe to kiepski sposób na dodanie sobie animuszu,

a seksowna fotka nie podniesie niskiej samooceny.

Uważaj na słowa

Może wcale nie chcesz zmieniać nawyków związanych z urodą. Może *lubisz* poświęcać czas i pieniądze na dbałość o wygląd. Jeżeli czujesz się zadowolona ze swojej obecnej sytuacji – to świetnie. Chciałabym jednak, abyś i tak zrobiła jedną rzecz, by przyczynić się do walki z obsesją piękna. Pozwól innym dziewczętom i kobietom poczuć, że ich wartość nie opiera się wyłącznie na urodzie, unikając wypowiedzi na temat ciała i ograniczając komentarze koncentrujące się na wyglądzie.

Być może słyszałaś o teście Bechdel. Po raz pierwszy pojawił się on w komiksie autorstwa Alison Bechdel w 1985 roku. Składa się z trzech pytań, które pomagają ocenić, czy w danych mediach (najczęściej filmach) obecne są kobiety i czy ich dążenia nie ograniczają się do heteroseksualnego romansu. Po pierwsze – sprawdź, czy w filmie występują co najmniej dwie kobiety. Po drugie – czy w ogóle ze sobą rozmawiają. Po trzecie – czy mówią o czymś innym niż o facetach.

Chciałabym zaproponować rozszerzenie testu Bechdel, które można zastosować do rozmów pomiędzy kobietami: „Jeżeli dwie lub więcej kobiet rozmawiają ze sobą, czy mówią o czymś innym niż wygląd?”. Nie mam zamiaru w żaden sposób zawstydzać pań, które chcą rozmawiać ze sobą o modzie lub innych kwestiach związanych z wyglądem. Jestem pewna, że istnieje odpowiedni czas i miejsce na takie konwersacje. Jednak jeśli wygląd staje się jedynym tematem rozmów (czy to w mediach, czy w prawdziwym życiu), sugeruje to, że w kobietach najbardziej liczy się powierzchowność i że nie mamy innych tematów.

Konwersacje skupiające się na wyglądzie wymuszają na wszystkich kobietach w zasięgu słuchu zwrócenie uwagi na to, jak się prezentują. Pomóż osobom, z którymi spędzasz czas, wyrwać się ze szponów wewnętrznego lustra, zachęcając je do podjęcia innych tematów. Pogaduszki o wyglądzie pomiędzy paniami stanowią silnie zakorzenioną kulturową normę. To szybki i łatwy sposób na nawiązanie kontaktu z inną kobietą – wystarczy pochwalić jej ubranie lub fryzurę. Ciężko jest wyzbyć się tego nawyku, ale warto spróbować. Pomyśl o swojej liście ważniejszych rzeczy. Pamiętaj, że każda kobieta ma podobną. Postaraj

się zadawać pytania lub mówić komplementy dotyczące autentycznych wartości, zamiast przyczyniać się do koncentracji, i tak już nadmiernej, na kobiecym wyglądzie.

Głosuj portfelem

Specjaliści od marketingu od dawna wiedzą, że kobiety stoją za większością decyzji zakupowych – poprzez zakupy dokonywane samodzielnie i wpływ wywierany na innych. Oznacza to, że panie mają duże szanse oddziaływać na sytuację, głosując portfelem. Unikaj wspierania firm lub marek wykorzystujących do sprzedaży swoich produktów destrukcyjne obrazy lub komunikaty dotyczące kobiet i dziewcząt. Przede wszystkim zaś nagradzaj te, które opierają się na pozytywnym, zdrowym przekazie na temat kobiet.

Nie wahaj się korzystać z mediów społecznościowych, aby piętnować reklamy, które zawstydzają lub poniżają kobiety. W ostatnich latach moc tych mediów wiele razy pozwoliła kobietom wywalczyć realną zmianę. W 2013 roku sklep Harrods znalazł się w ogniu twitterowej krytyki po tym, jak umieścił na wystawie działu z zabawkami dwie książeczki. Pierwsza, z dziewczynką wyciągniętą na łóżku, nosiła tytuł *Jak być uroczą*. Skierowany do chłopców odpowiednik miał na okładce chłopaka w triumfalnej pozie, stojącego za katedrą, i był zatytułowany *Jak być sprytnym*. Po komentarzach w mediach społecznościowych Harrods usunął książki z półek.

Kolejny przykład skutecznej presji mediów społecznościowych stanowi GoDaddy, znaczący dostawca domen internetowych. Po latach stosowania seksistowskich reklam ze skąpo odzianymi modelkami w reakcji na tysiące wpisów z hasztagiem #notbuyingit (nie kupuję tego) i nacisków ze strony biznesmenek firma zrezygnowała z uprzedmiatawiającej kampanii reklamowej, a jej dyrektor generalny otwarcie krytykuje seksizm.

Kupując prezenty dla małych dziewczynek, możesz wpłynąć na sytuację podwójnie: nie tylko wydając pieniądze na produkty firm pokazujących dziewczęta i kobiety w pozytywnym świetle, ale także wybierając podarunki niezwiązane z wyglądem. Wiele dziewczynek jest obsypywanych na święta i urodziny prezentami w różny sposób

wspierającymi obsesję piękna. Postaraj się dawać coś, co zachęci je do wykazania się odwagą czy ciekawością, nie tylko urodą. Dostają dość komunikatów o tym, jak ważny jest ich wygląd. Ty możesz podarować im coś innego.

Idź naprzód

Postanowiłam zakończyć książkę historią Colleen, ponieważ bardzo dobitnie pokazuje, ile dobrego dzieje się, kiedy kobiecie udaje się zwyciężyć i odzyskać czas i energię zagrabione przez bezlitosną obsesję na punkcie figury. Colleen zauważyła także coś ważnego, kiedy mówiłyśmy o tym, jak małymi krokami można stworzyć coś wielkiego.

– Czy widzisz siebie jako osobę, która chce zmieniać świat? – spytałam, choć podejrzewałam, że znam już odpowiedź.

– Zdecydowanie – stwierdziła moja rozmówczyni, przeciągając wszystkie samogłoski. – Jeśli będę powtarzać ludziom: „Wasze marzenia i pragnienia są ważniejsze niż oczekiwania społeczeństwa wobec was", to już będzie akt buntu przeciwko takim oczekiwaniom. A to bardzo łatwe i proste, więc skoro mogę – zrobię to.

Później Colleen wygłosiła ważne spostrzeżenie: seria drobnych incydentów może złożyć się w większą, bardziej szkodliwą całość. Zilustrowała to stwierdzenie przykładem wizerunków medialnych. Jedno zdjęcie w gazecie nie zrujnuje sposobu postrzegania ciała przez młodą dziewczynę. Jedna usłyszana przypadkiem rozmowa piętnująca nadwagę nie spowoduje zaburzeń odżywiania. Jeden wpis w mediach społecznościowych nie sprawi, że życiowe cele legną w gruzach. Ale jak ujęła to Colleen: „Problem powstaje, kiedy mnóstwo spraw się skumuluje".

Tysiąc drobnych ciosów ze strony kultury owładniętej obsesją piękna może doprowadzić dziewczynę lub kobietę do załamania. Tysiąc drobnych kroków w odpowiednim kierunku potrafi ją podbudować. Możemy w istotny sposób wpłynąć na kulturę, podejmując działania we własnym otoczeniu, aby zmniejszyć wagę przywiązywaną do kobiecego wyglądu, i zachęcając do tego innych. Możemy doprowadzić do jeszcze większych zmian, pociągając różne organizacje do odpowiedzialności za uprzedmiatawiające zachowania czy kampanie reklamowe. Możemy

dawać więcej dziewczętom i kobietom wokół nas i więcej wymagać od naszej kultury jako całości.

Wyobraź sobie świat, w którym dziewczęta i kobiety są mniej uprzedmiotowione i rzadziej dokonują samouprzedmiotowienia – a zobaczysz, ile by się zmieniło. Robiłybyśmy rozmaite rzeczy. Byłybyśmy sobą, zamiast określać się poprzez to, czy innym podoba się nasz wygląd. Przeznaczałybyśmy czas i pieniądze na inne cele. Nasze ciała byłyby zdrowsze. Depresja i lęki występowałyby rzadziej lub z mniejszym nasileniem.

Czas przestać koncentrować się na tym, czy jesteśmy na widoku, i wyjrzeć na świat. Jest tam wiele do zobaczenia – i wiele do zrobienia.

Podziękowania

Ta książka nigdy by nie powstała, gdyby nie życzliwość i zachęty licznych studentów, kolegów po fachu, przyjaciół i członków rodziny. Szczególnie wdzięczna jestem osobom, które czytały i komentowały pierwsze wersje poszczególnych rozdziałów. Byli wśród nich Liz Morey Campbell, David Condon, Colleen Daly, Alice Eagly, Amberly Panepinto i Jennifer Piemonte. Na podziękowania zasłużyli również moi koledzy Bill Revelle (za statystyki i historie) oraz Dan McAdams (za niestrudzone spełnianie moich próśb o radę).

Dziękuję Uniwersytetowi Northwestern za zapewnienie mi czasu, przestrzeni i wsparcia, których wymagało napisanie tej książki.

Przyjaciołom z wydziału cieni, którzy wiedzą o moich nerwicach, ale mimo wszystko mnie lubią, dziękuję za wysłuchanie. Nerdowi, który zredagował wszystkie rozdziały, jestem winna mnóstwo batoników czekoladowych i dozgonną wdzięczność.

Mam również dług wdzięczności wobec wielu dawnych i obecnych utalentowanych członków Pracowni Ciała i Mediów na Uniwersytecie Northwestern. Inspirujecie mnie każdego dnia swoją troską o ważne sprawy i gotowością, aby ta troska kierowała waszymi poczynaniami. Dziękuję także wszystkim dawnym i obecnym studentom z uniwersytetów Loyola i Northwestern. Nauczyliście mnie więcej, niż myślicie. Dzięki wam zawsze jestem w gotowości i wierzę, że poprowadzicie świat ku lepszej przyszłości.

Szczególne podziękowania należą się mojej mamie za to, że pozwoliła mi opowiedzieć światu o tym, jak nakładała makijaż, odwożąc nas do szkoły. Mam szczęście, że udało nam się uniknąć wypadku – ale jeszcze większe, że moja mama często i chętnie się śmieje.

Wszystkim baristom z kawiarni Starbucks na rogu Sherman i Clark dziękuję za zapamiętanie, jak mam na imię i jaką lubię herbatę – i brak pretensji o to, że godzinami okupowałam swoje ulubione miejsce, stukając w klawiaturę laptopa. Zdecydowana większość książki powstała przy akompaniamencie Waszych uśmiechów i miłych słów.

Dziękuję zespołowi HarperCollins, który zaryzykował publikację pracy debiutującej autorki i przeprowadził mnie przez cały proces wydawniczy, w szczególności Lisie Sharkey, Aliezie Schvimer

i Amandzie Pelletier.

Nie przesadzę, mówiąc, że nie doszłoby do powstania tej książki, gdyby nie Marcy Posner z Folio Literary Agency, która znacznie wcześniej niż ja była przekonana, że powinnam ją napisać. Marcy, dziękuję, że mnie dopingowałaś.

Przede wszystkim dziękuję dziewczętom i kobietom, które odważyły się podzielić ze mną swoimi historiami. Wasze słowa mają znaczenie.

[I] Tłumaczenie Marta Bazylewska

[II] Fragment *Ślicznych* Scotta Westerfelda w przekładzie Pauliny Braiter (przyp. tłum.).

[III] Wiersz Rupi Kaur w tłumaczeniu Anny Gralak (przyp. tłum.).

[1] Damiano S.R., Paxton S.J., Wertheim E.H., McLean S.A., Gregg K.J. Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders.* 2015; 48(8): 1166–1169.

[2] Dohnt H., Tiggemann M. The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology.* 2006; 42(5): 929.

[3] Shapiro S., Newcomb M., Burns Loeb T. Fear of fat, disregulated restrained eating, and body-esteem: Prevalence and gender differences among eight – to ten-year-old children. *Journal of Clinical Child Psychology.* 1997; 26(4): 358–365.

[4] Bearman S.K., Martinez E., Stice E., Presnell K. The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence.* Kwiecień 2006; 35(2): 217–229.

[5] Rodin J., Silberstein L., Striegel-Moore R. Women and weight: A normative discontent. Paper presented at the Nebraska Symposium on Motivation. *Nebraska Symposium on Motivation.* 1984; 32: 267–307.

[6] Feingold A., Mazzella R. Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science.* 1998; 9(3): 190–195.

[7] Inchley J. i in., Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behavior in School-Aged Children Study: International Report from the 2013/2014 Survey.* t. 7. København, Europejskie Biuro Regionalne WHO, 2016.

[8] Bearman S.K., Presnell K., Martinez E., Stice E. The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence.* 2006; 35(2): 217–229.

[9] Frederick D.A., Peplau L.A., Lever J. The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image.* 2006; 3(4): 413–419.

[10] Gabriel M.T., Critelli J.W., Ee J.S. Narcissistic illusions in self-evaluations of intelligence and attractiveness. *Journal of Personality.* 1994; 62(1): 143–155.

[11] Halliwell E., Dittmar H. A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles.* 2003; 49(11–12): 675–684.

[12] Fredrickson B.L., Roberts T-A, Noll SM, Quinn DM, Twenge JM. That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1998; 75(1): 269.

[13] Furnham A., Badmin N., Sneade I. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology.* 2002; 136(6): 581–596.

[14] Mulvey L. Visual pleasure and narrative cinema. *Screen.* 1975; 16: 6–8.

[15] Fredrickson B.L., Roberts T.A. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly.* Czerwiec 1997; 21(2): 173–206.

[16] Kozee H.B., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L., Denchik A. Development and psychometric evaluation of the Interpersonal Sexual Objectification Scale. *Psychology of Women Quarterly*. Czerwiec 2007; 31(2): 176–189.

[17] LaForce M. Unpopular opinion: Gimme more blurred lines. *Thought Catalog*. 22 sierpnia 2013.

[18] McKinley N.M., Hyde J.S. The Objectified Body Consciousness Scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*. 1996; 20(2): 181–215.

[19] Fredrickson B.L., Roberts T.A., Noll S.M., Quinn D.M., Twenge J.M. That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology*. Lipiec 1998; 75(1): 269–284.

[20] Quinn D.M., Kallen R.W., Cathey C. Body on my mind: The lingering effect of state self-objectification. *Sex Roles. Grudzień* 2006; 55(11–12): 869–874.

[21] Quinn D.M., Kallen R.W., Twenge J.M., Fredrickson B.L. The disruptive effect of self-objectification on performance. *Psychology of Women Quarterly*. Marzec 2006; 30(1): 59–64.

[22] Gapinski K.D., Brownell K.D., LaFrance M. Body objectification and "fat talk": Effects on emotion, motivation, and cognitive performance. *Sex Roles*. Maj 2003; 48(9–10): 377–388.

[23] Martin K.A. Becoming a gendered body: Practices of preschools. *American Sociological Review*. Sierpień 1998; 63(4): 494–511.

[24] Murnen S.K., Greenfield C., Younger A., Boyd H. Boys act and girls appear: A content analysis of gender stereotypes associated with characters in children's popular culture. *Sex Roles*. 2016; 74(1–2): 78–91.

[25] Fredrickson B.L., Harrison K. Throwing like a girl: Self-objectification predicts adolescent girls' motor performance. *Journal of Sport & Social Issues*. 2005; 29(1): 79–101.

[26] Myers T.A., Crowther J.H. Is self-objectification related to interoceptive awareness? An examination of potential mediating pathways to disordered eating attitudes. *Psychology of Women Quarterly*. 2008; 32(2): 172–180.

[27] Grabe S., Hyde J.S., Lindberg S.M. Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*. Czerwiec 2007; 31(2): 164–175.

[28] Monro F., Huon G. Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*. 2005; 38(1): 85–90.

[29] Cramer P., Steinwert T. Thin is good, fat is bad: How early does it begin? *Journal of Applied Developmental Psychology*. 1998; 19(3): 429–451.

[30] Davison K.K., Birch L.L. Predictors of fat stereotypes among 9-year-old girls and their parents. *Obesity Research*. 2004; 12(1): 86–94.

[31] Roehling M.V., Roehling P.V., Pichler S. The relationship between body weight and perceived weight-related employment discrimination: The role of sex and race. *Journal of Vocational Behavior*. 2007; 71(2): 300–318.

[32] Jasper C.R., Klassen M.L. Stereotypical beliefs about appearance: Implications for retailing

and consumer issues. *Percept Motor Skill.* 1990; 71(2): 519–528.

[33] Pingitore R., Dugoni B.L., Tindale R.S., Spring B. Bias against overweight job applicants in a simulated employment interview. *Journal of Applied Psychology*. 1994; 79(6): 909.

[34] Miller B.J., Lundgren J.D. An experimental study of the role of weight bias in candidate evaluation. *Obesity*. 2010; 18(4): 712–718.

[35] Sheets V., Ajmere K. Are romantic partners a source of college students' weight concern? *Eating Behaviors.* 2005; 6(1): 1–9.

[36] Vartanian L.R., Shaprow J.G. Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior: a preliminary investigation among college-aged females. *Journal of Health Psychology*. 2008; 13(1): 131–138.

[37] Sutin A., Robinson E., Daly M., Terracciano A. Weight discrimination and unhealthy eating-related behaviors. *Appetite.* Lipiec 2016; 102: 83–89.

[38] Neumark-Sztainer D., Falkner N., Story M., Perry C., Hannan P.J., Mulert S. Weight-teasing among adolescents: correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. 2002; 26(1): 123–131. Haines J., Neumark-Sztainer D., Eisenberg M.E., Hannan P.J. Weight teasing and disordered eating behaviors in adolescents: Longitudinal findings from Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics.* 2006; 117(2): e209–e215. Fairburn C.G., Welch S.L., Doll H.A., Davies B.A., O'Connor M.E. Risk factors for bulimia nervosa: A community-based case-control study. *Archives of General Psychiatry*. 1997; 54(6): 509–517. Storch E.A., Milsom V.A., DeBraganza N., Lewin A.B., Geffken G.R., Silverstein J.H. Peer victimization, psychosocial adjustment, and physical activity in overweight and at-risk-for-overweight youth. *Journal of Pediatric Psychology*. 2007; 32(1): 80–89.

[39] Sutin A., Robinson E., Daly M., Terracciano A. Weight discrimination and unhealthy eating-related behaviors. *Appetite.* Lipiec 2016; 102: 83–89.

[40] Arcelus J., Mitchell A.J., Wales J., Nielsen S. Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. *Archives of General Psychiatry*. Lipiec 2011; 68(7): 724–731.

[41] Berg K.C., Frazier P., Sherr L. Change in eating disorder attitudes and behavior in college women: Prevalence and predictors. *Eating Behaviors.* 2009; 10(3): 137–142.

[42] Laberg J.C., Wilson G.T., Eldredge K., Nordby H. Effects of mood on heart rate reactivity in bulimia nervosa. *International Journal of Eating Disorders.* 1991; 10(2): 169–178.

[43] Green M.W., Rogers P.J., Elliman N.A., Gatenby S.J. Impairment of cognitive performance associated with dieting and high levels of dietary restraint. *Physiology & Behavior.* Marzec 1994; 55(3): 447–452.

[44] Tiggemann M. Dietary restraint as a predictor of reported weight loss and affect. *Psychological Reports.* Grudzień 1994; 75(3 Pt 2): 1679–1682.

[45] Mann T., Tomiyama A.J., Westling E., Lew A-M, Samuels B., Chatman J. Medicare's search for effective obesity treatments: Diets are not the answer. *American Psychologist.* 2007; 62(3): 220.

[46] Wildman R.P., Muntner P., Reynolds K., i inni The obese without cardiometabolic risk factor clustering and the normal weight with cardiometabolic risk factor clustering: Prevalence and correlates of 2 phenotypes among the US population (NHANES 1999–2004). *Archives of Internal Medicine.* 2008; 168(15): 1617–1624.

[47] Bazzini D.G., Pepper A., Swofford R., Cochran K. How healthy are health magazines? A comparative content analysis of cover captions and images of women's and men's health magazine. *Sex Roles.* 2015; 72(5–6): 198–210.

[48] Hankin B.L., Abramson L.Y., Moffitt T.E., Silva P.A., McGee R., Angell K.E. Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of abnormal psychology.* 1998; 107(1): 128.

[49] Grabe S., Hyde J.S., Lindberg S.M. Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly.* Czerwiec 2007; 31(2): 164–175.

[50] Brausch A.M., Muehlenkamp, J.J. Body image and suicidal ideation in adolescents. *Body Image.* 2007; 4(2): 207–212.

[51] Miner-Rubino K., Twenge J.M., Fredrickson B.L. Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality.* 2002; 36(2): 147–172.

[52] Muehlenkamp J.J., Saris-Baglama R.N. Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly.* 2002; 26(4): 371–379.

[53] Impett E.A., Henson J.M., Breines J.G., Schooler D., Tolman D.L. Embodiment feels better: Girls' body objectification and well-being across adolescence. *Psychology of Women Quarterly.* Marzec 2011; 35(1): 46–58.

[54] YWCA. Beauty at any cost. 2008; http://www.ywca.org/atf/cf/{711d5519–9e3c-4362-b753-ad138b5d352c}/BEAUTY-AT-ANYCOST.PDF.

[55] 100 Million Dieters, $20 Billion. ABC News. 2012; http://abcnews.go.com/Health/100-million-dieters-20-billion-weight-loss-industry/story?id = 16297197.

[56] Mattingly M.J., Blanchi S.M. Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social Forces.* 2003; 81(3): 999–1030.

[57] Banksy. *Cut It Out.* Weapons of Mass Disruption, 2004.

[58] Fouts G., Burggraf K. Television situation comedies: Female body images and verbal reinforcements. *Sex Roles.* 1999; 40(5–6): 473–481.

[59] Greenberg B.S., Eastin M., Hofschire L., Lachlan K., Brownell K.D. Portrayals of overweight and obese individuals on commercial television. *American Journal of Public Health.* 2003; 93(8): 1342–1348.

[60] Stice E., Shaw H.E. Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 1994; 13(3): 288–308.

[61] Owen P.R., Laurel-Seller E. Weight and shape ideals: Thin is dangerously in. *Journal of Applied Social Psychology.* 2000; 30(5): 979–990.

[62] Ballentine L.W., Ogle JP. The making and unmaking of body problems in *Seventeen* magazine, 1992–2003. *Family and Consumer Sciences Research Journal.* 2005; 33(4): 281–307.

[63] Wasylkiw L., Emms A., Meuse R., Poirier K. Are all models created equal? A content analysis of women in advertisements of fitness versus fashion magazines. *Body Image.* 2009; 6(2): 137–140.

[64] Groesz L.M., Levine M.P., Murnen S.K. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders.* 2002; 31(1): 1–16.

[65] Harrison K. Television viewers' ideal body proportions: The case of the curvaceously thin woman. *Sex Roles.* 2003; 48(5–6): 255–264.

[66] Sperry S., Thompson J.K., Sarwer D.B., Cash TF. Cosmetic surgery reality TV viewership: Relations with cosmetic surgery attitudes, body image, and disordered eating. *Annals of Plastic Surgery.* 2009; 62(1): 7–11.

[67] Becker A.E. Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry.* 2004; 28(4): 533–559. Becker A.E., Hamburg P. Culture, the media, and eating disorders. *Harvard Review of Psychiatry.* 1996; 4(3): 163–167.

[68] Goffman E. *Gender Advertisements*. Nowy Jork: Harper and Row, 1979.

[69] Copeland G.A. Face-ism and primetime television. *Journal of Broadcasting & Electronic Media.* 1989; 33(2): 209–214. Archer D., Iritani B., Kimes D.D., Barrios M. Face-ism: Five studies of sex differences in facial prominence. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1983; 45(4): 725.

[70] Smith L.R., Cooley S.C. International faces: An analysis of self-inflicted face-ism in online profile pictures. *Journal of Intercultural Communication Research.* 2012; 41(3): 279–296.

[71] Archer i in. Face-ism. 45(4): 725.

[72] Bernard P., Gervais S.J., Allen J., Campomizzi S., Klein O. Integrating sexual objectification with object versus person recognition the sexualized-body-inversion hypothesis. *Psychological Science.* 2012; 23(5): 469–471.

[73] Milburn M.A., Mather R., Conrad S.D. The effects of viewing R-rated movie scenes that objectify women on perceptions of date rape. *Sex Roles.* 2000; 43(9–10): 645–664.

[74] Yao M.Z., Mahood C., Linz D. Sexual priming, gender stereotyping, and likelihood to sexually harass: Examining the cognitive effects of playing a sexually-explicit video game. *Sex Roles.* 2010; 62(1–2): 77–88.

[75] Heflick N.A., Goldenberg J.L. Objectifying Sarah Palin: Evidence that objectification causes women to be perceived as less competent and less fully human. *Journal of Experimental Social Psychology.* 2009; 45(3): 598–601.

[76] Cikara M., Eberhardt J.L., Fiske S.T. From agents to objects: Sexist attitudes and neural responses to sexualized targets. *Journal of Cognitive Neuroscience.* 2011; 23(3): 540–551.

[77] Greenberg B.S., Eastin M., Hofschire L., Lachlan K., Brownell K.D. Portrayals of overweight

and obese individuals on commercial television. *American Journal of Public Health.* 2003; 93(8): 1342–1348. Fouts G., Burggraf K. Television situation comedies: Female weight, male negative comments, and audience reactions. *Sex Roles.* 2000; 42(9–10): 925–932.

[78] Slater A., Tiggemann M., Hawkins K., Werchon D. Just one click: A content analysis of advertisements on teen web sites. *Journal of Adolescent Health.* 2012; 50(4): 339–345.

[79] Boepple L., Thompson J.K. A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *International Journal of Eating Disorders.* 2016; 49(1): 98–101.

[80] Custers K., Van den Bulck J. Viewership of pro-anorexia websites in seventh, ninth and eleventh graders. *European Eating Disorders Review.* 2009; 17(3): 214–219.

[81] Chua T.H.H., Chang L. Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior.* 2016; 55: 190–197.

[82] Kapidzic S., Herring S.C. Gender, communication, and self-presentation in teen chatrooms revisited: Have patterns changed? *Journal of Computer-Mediated Communication.* 2011; 17(1): 39–59.

[83] Berne S., Frisén A., Kling J. Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. Body Image. 2014; 11(4): 527–533.

[84] Lydecker J.A., Cotter E.W., Palmberg A.A., i inni Does this Tweet make me look fat? A content analysis of weight stigma on Twitter. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia, and Obesity*. Czerwiec 2016; 21(2): 229–235.

[85] Buckels E.E., Trapnell P.D., Paulhus D.L. Trolls just want to have fun. *Personality and Individual Differences.* 2014; 67: 97–102.

[86] Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image.* 2015; 13: 38–45.

[87] Manago A.M., Ward L.M., Lemm K.M., Reed L., Seabrook R. Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles.* 2015; 72(1–2): 1–14.

[88] Selimbegović L., Chatard A. Single exposure to disclaimers on airbrushed thin ideal images increases negative thought accessibility. *Body Image.* 2015; 12: 1–5.

[89] Paraskeva N., Lewis-Smith H., Diedrichs P.C. Consumer opinion on social policy approaches to promoting positive body image: Airbrushed media images and disclaimer labels. *Journal of Health Psychology*. 2015: 1359105315597052.

[90] Nathanson A.I., Botta R.A. Shaping the effects of television on adolescents' body image disturbance: The role of parental mediation. *Communication Research.* 2003; 30(3): 304–331.

[91] Botta R.A. Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication.* 1999; 49(2): 22–41.

[92] Murnen S.K., Smolak L. Are feminist women protected from body image problems? A meta-analytic review of relevant research. *Sex Roles.* 2009; 60(3–4): 186–197.

[93] Tiggemann M., Boundy M. Effect of environment and appearance compliment on college women's self-objectification, mood, body shame, and cognitive performance. *Psychology of Women Quarterly*. Grudzień 2008; 32(4): 399–405.

[94] Calogero R.M. A test of objectification theory: The effect of the male gaze on appearance concerns in college women. *Psychology of Women Quarterly*. Marzec 2004; 28(1): 16–21.

[95] Langlois J.H., Kalakanis L., Rubenstein A.J., Larson A., Hallam M., Smoot M. Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*. 2000; 126(3): 390.

[96] Langlois J.H., Ritter J.M., Roggman L.A., Vaughn L.S. Facial diversity and infant preferences for attractive faces. *Developmental Psychology*. 1991; 27(1): 79.

[97] Rhodes G., Yoshikawa S., Palermo R. i in. Perceived health contributes to the attractiveness of facial symmetry, averageness, and sexual dimorphism. *Perception*. 2007; 36(8): 1244–1252. Nedelec J.L., Beaver K.M. Physical attractiveness as a phenotypic marker of health: An assessment using a nationally representative sample of American adults. *Evolution and Human Behavior*. 2014; 35(6): 456–463.

[98] Cash T.F., Melnyk S.E., Hrabosky J.I. The assessment of body image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*. 2004; 35(3): 305–316.

[99] Diener E., Seligman M.E. Very happy people. *Psychological Science*. 2002; 13(1): 81–84.

[100] Stice E., Rohde P., Shaw H. *The Body Project: A Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Intervention. Nowy Jork:* Oxford University Press, 2012.

[101] Stice E., Yokum S., Waters A. Dissonance-based eating disorder prevention program reduces reward region response to thin models: How actions shape valuation. *Plos One*. 2015; 10(12): e0144530.

[102] Becker C.B., Diedrichs P.C., Jankowski G., Werchan C. I'm not just fat, I'm old: Has the study of body image overlooked „old talk"? *Journal of Eating Disorders*. 2013; 1(1): 1.

[103] Neumark-Sztainer D., Falkner N., Story M., Perry C., Hannan P.J. Weight-teasing among adolescents: Correlations with weight status and disordered eating behaviors. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. 2002; 26(1).

[104] Noll S.M., Fredrickson B.L. A mediational model linking selfobjectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*. 1998; 22(4): 623–636.

[105] Cash T.F., Novy P.L., Grant J.R. Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory. *Percept Motor Skill*. 1994. Tylka T.L., Homan K.J. Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. *Body Image*. 2015; 15: 90–97.

[106] Segar M., Spruijt-Metz D., Nolen-Hoeksema S. Go figure? Body-shape motives are associated with decreased physical activity participation among midlife women. *Sex Roles*. 2006; 54(3–4): 175–187.

[107] Silberstein L.R., Striegel-Moore R.H., Timko C., Rodin J. Behavioral and psychological

implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles.* 1988; 19(3–4): 219–232.

[108] Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. „But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image.* 2010; 7(2): 106–116.

[109] Slater A., Tiggemann M. The influence of maternal self-objectification, materialism and parenting style on potentially sexualized 'grown up' behaviours and appearance concerns in 5–8 year old girls. *Eating Behaviors.* 2016; 22: 113–118.

[110] Wansink B., Latimer L.A., Pope L. "Don't eat so much": How parent comments relate to female weight satisfaction. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia, and Obesity.* 2016: 1–7.

[111] Coffman D.L., Balantekin K.N., Savage J.S. Using propensity score methods to assess causal effects of mothers' dieting behavior on daughters' early dieting behavior. *Childhood Obesity.* 2016.

[112] Pietiläinen K., Saarni S., Kaprio J., Rissanen A. Does dieting make you fat?; A twin study. *International Journal of Obesity.* 2012; 36(3): 456–464.

[113] Perez M., Kroon Van Diest A.M., Smith H., Sladek M.R. Body dissatisfaction and its correlates in 5- to 7-year-old girls: A social learning experiment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology.* 2016: 1–13.

[114] Avalos L., Tylka T.L., Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image.* 2005; 2(3): 285–297.

[115] Andrew R., Tiggemann M., Clark L. Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology.* 2016; 21(1): 28–39.

[116] Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. „But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image.* 2010; 7(2): 106–116.

[117] Halliwell E. The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image.* 2013; 10(4): 509–514.

[118] Hofmeier S.M., Runfola C.D., Sala M., Gagne D.A., Brownley K.A., Bulik C.M. Body image, aging, and identity in women over 50: The Gender and Body Image (GABI) study. *Journal of Women & Aging.* 2016: 1–12.

[119] Neff K. Self-compassion. in ed. Mark Leary and Rick Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior.* Nowy Jork: Guilford Press, 2009.

[120] Andrew R., Tiggemann M., Clark L. Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image.*

O autorce

Dr Renee Engeln to wielokrotnie nagradzana wykładowczyni psychologii na Uniwersytecie Northwestern. Jej prace były publikowane w wielu pismach akademickich, występuje na

konferencjach naukowych, wygłasza także odczyty w USA. Regularnie udziela wywiadów dla „New York Timesa", „Chicago Tribune", Today.com, „Huffington Post", ThinkProgress i innych mediów o zasięgu ogólnokrajowym, a także do publikacji lokalnych i studenckich. Jej wystąpienie TEDx na Uniwersytecie Connecticut ma 450.000 wyświetleń na YouTubie. Mieszka w Evanston w stanie Illinois.

Tytuł oryginału: *Beauty Sick: How the Cultural Obsession with Appearance Hurts Girls and Women*

Autorka: dr Renee Engeln

Redaktor inicjująca: Lena Marciniak
Tłumaczenie: Marta Bazylewska
Redakcja: Joanna Kułakowska-Lis
Korekta: Justyna Tomas

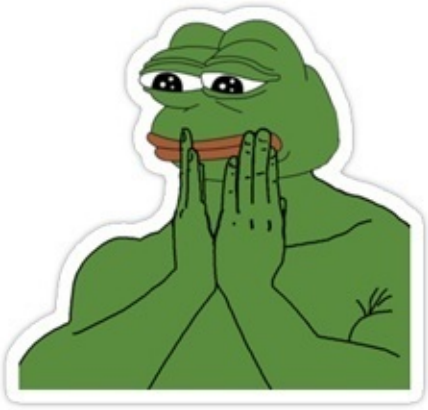
Skład i łamanie: TYPO
Ilustracja na okładce © Macrovector / shutterstock.com

Copyright © 2017 Renee Engln, PhD
Copyright © for the Polish edition by Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o., Warszawa 2018
Copyright © for the Polish translation by Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o., Warszawa 2018
All rights reserved

Wydawca:
Grupa Wydawnicza Foksal sp. z o.o.
Ul. Domaniewska 48
02- 672 Warszawa
tel. 22 828 98 08
biuro@gwfoksal.pl
www.gwfoksal.pl

ISBN: 978-83-280-5969-6

Skład wersji elektronicznej: Michał Olewnik / Grupa Wydawnicza Foksal Sp. z o.o.
i Michał Latusek / Virtualo Sp. z o.o.



RARE